LA COCINA REGIONAL PERUANA

Introducción

> **“**La comida, así como todo cuanto rodeaba al antiguo peruano, era sentida a modo de algo viviente. Entre ella y el hombre se siente una afectuosa relación casi de persona a persona”
>
> No había para los antiguos peruanos ninguna diferencia entre lo espiritual y lo material: alimentarse, gozar de la cocina o sumirse en el ensueño, era parte de una cadena mágica que tenía el mismo origen y el mismo fin.
>
> Arturo Jiménez Borja

La cocina peruana nace en nuestro fabuloso pasado prehispánico que le trasmite su mágica sazón, perfumada de hierbas aromáticas y sabrosos ajíes.

Este extraordinario patrimonio se inicia hace aproximadamente 20,000 años paralelamente al nacimiento de nuestra civilización, como nos contara el Dr. Javier Pulgar Vidal.

Nuestra gastronomía es una de las más antiguas del mundo y tiene como base la domesticación de alimentos que en el Perú no tiene paralelo en la historia con más de quinientas plantas manejadas científicamente por nuestros antepasados que las trasformaron desde matas insignificantes incomibles, hasta alimentos como la papa que es uno de los principales nutrientes humanos.

“El conocimiento de la conducta y las exigencias de las plantas, la destreza en las artes agrícolas, fueron llevados a un estado de adelanto más grande en el Perú que en cualquier otra parte de América. Con relación a algunos otros rasgos es dudoso si en alguna parte del mundo se ha llegado a un desarrollo más elevado de la agricultura” (O.F. Cook)

Se tienen evidencias, por las culturas preincas, de la presencia de numerosos alimentos 8,500 años a.C: ají (*Capsicum*), oca (*Oxalis tuberosa*), papa (*Solanum tuberosum*), olluco (*Ullucus tuberosus*), camote (*Ipomoea batatas*), yuca (*Manihot esculenta*), frijol (*Phaseolus vulgaris*), pallar (*Phaseolus lunatus*), jícama, (*Pachyrrhizus ahipa*), lúcuma (*Pouteria lucuma*). Alrededor de 7,000 a 5,000 a.C. se cultiva, maíz (*Zea mays*), zapallo (*Cucurbita maxima*) calabaza (*Cucurbita ficifolia*), quinua (*Chenopodium*

quinoa), guayaba (*Psidium guajava*), coca *Erythroxylum coca*); desde 4,000 a 1,000 años a.C. se siembra algodón (*Gossypium barbadense*), palta (*Persea americana*), maní (*Arachis hipogea*), chirimoya (*Annona cherimolia*), ciruela del fraile (*Bunchosia armenaica*), achira (*Canna indica*), tarhui (*Lupinus mutabilis*), pacae (*Inga feuillei*), pepino dulce (*Solanum muricatum*), tabaco (*Nicotiana tabacum*), yacón (*Smallanthus sochifolius*), tumbo (*Passiflora mollissima*), granadilla (*Passiflora liguralis*), guanábana (*Annona muricata L.*), maca (*Lepidium meyenii*), entre otros productos; desde 1000 a.C. a 650 d.C. aparece la papaya (*Carica papaya*), piña (*Ananas comosus*), y mashua (*Tropaeolum tuberosum*), entre las principales.

"Las leyes y ordenanzas de estos reinos del Perú, son disposiciones que desde épocas muy antiguas existieron primitivamente como leyes, las que fueron ampliadas después por los Incas… Mandamos, decía una de ellas, que en todo el Reyno haya abundancia de alimentos. Para obtener esto, se sembrará mucho maíz cocido y que se siembre quinua, ollucos, mashua. Que todos los alimentos inclusive las yerbas y yuyo, se sequen para que la población tenga con qué alimentarse todo el año", nos cuenta Guamán Poma.

Los alimentos en el Perú, tuvieron carácter mágico religioso, con deidades vinculadas con la producción de alimentos: el sol o Inti, la luna o *Mamaquilla*, la tierra o *Pachamama*, el agua o *Cochamama.* El *Unu* o agua fecundante, *Urpay guachac* o diosa de los peces, *Yan pallec* o dios pallar, *Saramama*, diosa del maíz, *Oxamama*, diosa de la papa, entre otros.

Entre los animales que consumieron los antiguos peruanos se encuentran los auquénidos como llamas, guanacos, alpacas y vicuñas; además de la taruca o venado; los cuyes, de gran consumo entre todos los antiguos peruanos; así como aves de carne exquisita como el pato o *ñuñuma*; el pavo (en la variedad *Penélope albinense*) o aruncha; la perdiz o *yutu*; una variedad de gallina o *huallpa*, principalmente.

Nuestro riquísimo mar, proveía al hombre, desde sus etapas más tempranas, de una gran cantidad de alimentos. Las especies marinas de mayor captura eran lenguado, mero, sábalo, liza, róbalo, corvina, cabrilla, pámpano, pejerrey, chita, lorna, cabinza, coco, caballa, bonito, anchoveta, sardina, cojinova, machete, congrio, tollo entre otros. Además se consumieron conchas, langostinos, cangrejos, pulpos, caracoles, machas, choros, chanques, lapas y barquillos.

Los peces de agua dulce fueron muy apreciados, entre ellos el *chaquechallua* o pez dorado, preferido del Inca, el *suqui* o pejerrey, la cachuela o *carachi*, el *suchi*, *lluchcca*, *kakas* entre otros.

El camarón o *yukra* es uno de los más delicados manjares, exclusivo de nuestros ríos, que abundaba en el antiguo Perú, sobre todo en los ríos de Arequipa, Nazca, Ica, Cañete, Lima y Huaura, con pueblos camaroneros asentados en sus márgenes. Se consumía fresco y seco o *amuca*.

La política de protección de la naturaleza estableció leyes que regulaban el beneficio de estos animales.

"…en este reino del Perú, había suma grandísima de ganado doméstico y bravo, urcos, carneros y pacos, vicuñas y ovejas, llamas en tanta manera que así poblado como lo que no lo era andaban llenos de grandes manadas, porque por todas partes había y hay excelentes pastos para que bien pudiese criar, y es de saber que aunque había tanta cantidad, era mandado por los reyes, que so graves penas, ninguno osase matar ni comer hembra ninguna, y que si los quebrantaban, luego eran castigados". Zarate.

La leyenda refiere que la crianza de llamas se inicio en la II época, en que"las piedras saltaban sobre los hombres, que es cuando comenzaron a seguirlos". Esta historia coincide con el inicio de la agricultura.

Durante el Incario existieron disposiciones drásticas de protección de flora y fauna y, entre esta última, se establecieron vedas de caza, pesca y regulaciones sanitarias, nos cuenta Santiago Antúnez de Mayolo.

El beneficio de carnes de auquénidos se efectuaba en los chacos que se realizaban dos veces al año y consistía en reunir a los animales para trasquilarlos, curarlos y sacrificar algunos, solo machos, para el consumo. En esta ocasión se comía carne fresca. La carne era secada luego, convertida en charqui, para guardarla y consumirla el resto del tiempo.

Llegaron a tener alrededor de 48 millones de auquénidos que les proporcionaban fibra, transporte y carne.

Para la pesca hubo también una política de protección, efectuándose la gran pesca marítima en el mes de enero, en la sierra, en sus ríos y lagunas, esta se efectuaría entre marzo y julio. Se afirma que a la llegada de los españoles existían 40,000 embarcaciones pesqueras.

Para los antiguos peruanos, los alimentos estaban dotados de sentimientos humanos siendo representados en infinidad de hermosos ceramios que son un testimonio innegable de la antigüedad de nuestros productos. Ellos fueron representados con extremidades, órganos genitales y rasgos humanos. Es posible ver al maní tocando la flauta, la chirimoya dormitando, los pallares guerreando, las mazorcas de maíz uniendo sus labios amorosamente, además de papas con fisonomía humana.

Pero lo más importante fue la extraordinaria ciencia que desarrollaron en la deshidratación de alimentos que permitió que se conservaran por muchos años, logrando acumular millares de toneladas de todos los productos que se cosechaban, los que eran guardados en almacenes llamados *colcas* que ocuparon miles de kilómetros en tierras frías de la serranía y constituyeron la verdadera riqueza del reino de los incas. Mediante este patrimonio, se realizaban alianzas, pactos políticos y se pagaba la mano de obra o mita, además de alimentar al pueblo en tiempo de guerra y sequías.

Las Técnicas Agrícolas

Las técnicas agrícolas incaicas estuvieron asociadas a ritos y festividades religiosas, las que más tarde fueron perseguidas por sacerdotes católicos para “extirpar idolatrías” Estos ritos y fiestas religiosas estaban vinculados a los grandes ciclos de las faenas agrícolas, cuya prohibición provoco la perdida de muchos cultivos con la desaparición de innumerables productos y el empobrecimiento de la alimentación de los peruanos.

La agricultura en el antiguo Perú, de dimensiones sin paralelo en el mundo, no sólo tuvo una inmensa repercusión en el proceso social, político y económico, sino que influyó en otros sectores culturales.

La Repercusión de los Alimentos en el Culto:

Entre los pueblos importantes de la sierra, el culto al sol o Inti tenía la más grande significación, mientras que entre la mayoría de los pueblos de la costa se adoraba a la luna o Mamaquilla. Los habitantes de la sierra necesitaban del calor del sol que calentaba sus tierras frías y era fuente de vida. En la costa el culto a la Luna tenía que ver con las mareas, de gran importancia para los pescadores, que traían el sustento para los habitantes de esa zona. Además la luna era considerada como señora de las estrellas que guiaba a los pescadores en las noches oscuras.

Además, tanto en la costa como en la sierra, se practicó el culto a Pachacamac considerado el creador de la tierra; Pachamama era la madre tierra, así como Cochamama la madre de las aguas. El dios Wiracocha, fue considerado el creador de todas las cosas y la misma esencia de la vida.

Repercusión de los Alimentos en los Mitos:

La significación profunda de los alimentos sugirió a los antiguos peruanos la idea de que las fuerzas divinas habían creado los alimentos y transformado al mundo en un lugar placentero con muchas plantas y animales.

Cuentan las leyendas acerca del origen de los alimentos, inspiradas siempre en la mano de algún dios que con sólo su voluntad hacía brotar maíz, papas, ocas, mashuas, yucas, plátanos y demás plantas que cultivaban.

Repercusión de los Alimentos en el Arte

Los antiguos peruanos solían representar en sus ceramios, textiles y orfebrería, toda clase de plantas y animales, además de sus formas de comer y beber.

Gracias a estas representaciones es que ahora podemos conocer la antigüedad de nuestros alimentos y el origen de ellos.

Manejo del Agua

La extraordinaria agricultura de los incas no hubiera sido posible sin el incomparable manejo del agua, indiscutible fuente de vida, para lo cual se hicieron gigantescas obras hidráulicas que aún no han podido ser superadas.

“Los indios de Alto y Bajo Perú son hidráulicos por instinto, conducen por derivación el agua a través de las montañas de modo que parecería que sube a ellas, hacen sus nivelaciones a la simple vista entre los puntos extremos, dando a la acequia la inclinación correspondiente, miden con el pie el volumen cúbico del agua que corre y calculan con precisión la cantidad que sale en una toma…” cuenta Bartolomé Mitre.

Gracias a la notable construcción de canales fue posible transformar las desérticas tierras de la costa o chala en campos de cultivo. Mediante la sistemática derivación de las aguas por medio de canales se tenía en cuenta las necesidades de riego en los valles.

En la actualidad aún funcionan muchas de estas obras en el valle de Yauca, así como en Ica la gran Achirana del Inca. Los canales de recorrido más largo son: valle de Tumbes, río Chira; en Arequipa el canal que viene de Picchu-picchu; otro en la hacienda de Talambo entre Pacasmayo y Guadalupe, en Lambayeque; el canal que corre en el río Chancay, Lambayeque. Por otro lado, tenemos el imponente acueducto cerca de Facalá, que fue construido por los antiguos habitantes que conducían el agua desde muy lejos. No se puede calcular lo gigantesco de esta obra si no se recorre y observa este antiguo monumento que atestigua el grado de perfección del arte de irrigar a que habían llegado los antiguos peruanos.

Otros grandes canales se edificaron por toda la costa. En la sierra también se observan apoteósicas obras de irrigación como la de Cumbemayo, a una altura de 3,700 msnm, con un curso en zigzag para impedir que las aguas se deslicen precipitadamente.

Garcilaso de la Vega cuenta de un canal mandado a hacer por el Inca Wiracocha, en lo alto de las sierras de Parco y Piruy, así como inmensas acequias que cubren todo el Contisuyu y corren de sur a norte más de ciento cincuenta leguas.

Se han conservado muchos ejemplos que demuestran que los constructores de estos canales perforaban la roca para conducir el agua a través de las montañas. En Nazca, los canales subterráneos aún están en uso. A. Regal advierte “Se han localizado 28 acueductos cada uno con nombre propio, comprendiendo en total 15,000 metros de canales descubiertos y 5.700 de galerías subterráneas.

Un medio sumamente importante para defender los terrenos cultivados era la canalización de los ríos cuyo mejor ejemplo se encuentra en Pisac

donde se regula el curso del Urubamba para evitar la dañina erosión durante las crecidas. Describe Soria Lenz los monumentales muros defensivos contra las inundaciones y desbordes. Este sistema comprende una especie de diques gigantescos en forma de embudos construidos a ambos lados de la corriente.

La política hidráulica de los antiguos habitantes de la sierra se organizaba con el aprovechamiento de las lagunas de los glaciales. Mediante la derivación del agua por medio de canales se evitaba el desborde de las aguas represadas detrás de los canchales y se aprovechaba las necesidades de riego de los valles.

Uno de los más hermosos ejemplos de la transformación de los suelos se da en la construcción de los andenes o terrazas de suaves ondulaciones que reproducen las faldas de los cerros y fueron llamadas *pata*. La construcción de estas terrazas ofrece un testimonio elocuente del gran esfuerzo realizado. Estos fueron “laboratorios” en los que se experimentó con diversos métodos para domesticar alimentos, transformando plantas como la papa, que era una mata insignificante con frutos venenosos y tubérculos amargos e incomibles y fue convertida en el primer nutriente humano con miles de variedades nativas que sólo se producen en el Perú.

El uso de los *huachaques* es aún más asombroso. Estos eran hendiduras construidas para la agricultura, a manera de piscinas. Una de las halladas tiene 500 metros de longitud por 90 de ancho y 10 de profundidad, que se usaban para sembrar en el fondo aprovechando la humedad que había cerca de la capa freática.

Sobre esto escribió Cieza de León “ Donde se ve una cosa que es de notar por ser muy extraña y es que ni del cielo se ve caer agua ni por él pasa río ni arroyo y está lo más del valle lleno de sementeras de maíz y de otras raíces y árboles de frutas. Es cosa notable de oír lo que en este valle se hace, que para que tenga la *humidad* necesaria, los indios hacen unas hoyas anchas y muy hondas en las cuales siembran y ponen lo que tengo dicho y con el rocío y *humidad* es Dios servido se críe…”

Otro método de sembrío fue la de los *mahomas* que en quechua significa rezumarse, y eran ahuecamientos artificiales que se hacían a la ribera de los ríos para captar el agua y sembrar como “estanques sin agua” o “chacras sin riego”

El Abono

“Con la larga experiencia habían alcanzado tanta inteligencia de la agricultura que nosotros habemos aprendido dellos todo el modo de sembrar y beneficiar sus semillas y mucho para el beneficio de las nuestras, como es la manera de guanear o estercolar los sembrados en algunas partes, que es muy particular y diferente de cómo se hace en España, y otros semejantes usos”. Escribe Bernabé Cobo.

En la costa, se usó para abono gran cantidad de pescado. Se sembraba utilizando las cabezas de anchoveta para fertilizar la semilla sembrada, como cuenta Cieza de León, quien dice que cada grano de maíz era fertilizado con una o dos cabezas de sardina para que prosperase.

El abono más importante era el guano, que era producido por el excremento de las aves marinas que se acumulaban en la costa, sobre todo en las islas, en grandes capas. Guano o *huanu* significa en quechua, estiércol o abono.

Las principales aves que producen este producto son los guanayes. El zoólogo R. Cushman Murphy, llamaba al guanay "el ave más valiosa del mundo".

Los hallazgos muestran que el guano se conoce desde el tiempo preinca, en la antigua cultura de los mochicas. Los señores del Cuzco implantaron una sabia legislación, acerca de la cual, escribió Garcilaso "…Al tiempo de la cría, a nadie era lícito entrar en las islas so pena de la vida, porque no los asombrasen y echasen de sus nidos." Con la misma pena estaba prohibido matar a los pájaros.

Cada isla estaba reservada a una de las provincias, por mandato del Inca.

En la sierra se abonaba con la *takia* o excremento de los auquénidos, así como con cal y ceniza. Las referencias históricas señalan que los altos rendimientos de la agricultura se debieron al abonamiento intenso utilizado por la gran cantidad de auquénidos, alrededor de 48 millones.

El abono se utilizo para regenerar la tierra cansada, logrando una tierra rica para la producción de alimentos

Las Colcas o Almacenes

"Las leyes y ordenanzas de los incas decían:

Ítem. Mandamos que en todo el reino haya abundancia de comida y que se siembre muy mucho maíz y papas y ocas y que hagan caui, caya, chuño, tamos, chochoca, y quinua, olluco, masua. Todas las comidas, hasta las hierbas yuyos lo sequen, para que tengan de comer todo el año"

"Cuando Pedro de Candia regresó a España con mucho oro y plata del reino de Piru, y dijo que la gente se vestía y calzaba de todo oro y plata y que pisaba el suelo de oro y plata y en las cabezas y en las manos traía oro y plata. En todo Castilla hubo grandes alborotos. Era de día y de noche entre sueños, todo decía: Indias, Indias, oro, plata, oro, plata del Piru."

Guamán Poma

La riqueza del Perú no se basó en la inmensa cantidad de oro, plata y piedras preciosas que abundaban en este reino y deslumbró a los españoles, sino en la extraordinaria producción de alimentos que almacenaban en colcas que ocupaban cientos de quilómetros de tierras frías, en las que guardaban alimentos de toda clase que habían sido deshidratados con técnicas que aún no han sido superadas en la actualidad y que se han ido perdiendo con el tiempo.

Los almacenes estaban construidos en forma de cubículos de 2 a 4 metros de lado para poder proteger los alimentos de plagas o incendios. De acuerdo al mandato del inca debieron existir almacenes en cada una de las provincias. Por ejemplo, en Riobamba se almacenaban 20,000 trojes de maíz, en Huánuco se almacenaban 38,000 m3 de abastecimiento.

En estos depósitos se guardaban alimentos procesados como la papa en forma de chuño, tunta o moraya, maíz, ají, frutas secas, caya, camote, frijoles, pallares, xicamas, quinua, algodón, carne y pescado seco con y sin sal entre otros productos.

Los alimentos fueron la verdadera riqueza del reino de los Incas que practicaron el sistema de “reciprocidad” por medio del cual se pactaban alianzas con otros pueblos que se iban anexando al Tahuantinsuyo, además obtenían la mita o fuerza de trabajo que era solicitada con el protocolo acostumbrado, que consistía en entregar a los curacas alimentos, ropa y armas a cambio de la mano de obra requerida y sobre todo alimentaron a su pueblo como nadie en el mundo.

Existían almacenes del Inca y del Sol así como almacenes comunales o de *sapci* y cada familia disponía de colcas donde se depositaban sus alimentos, pan y chicha. Los aimaras designaron como *illa* a todas las provisiones guardadas.

“….Verdaderamente pocas naciones hubo en el mundo, a mi ver, que tuvieron mejor gobierno que los Incas…” (Cieza de León)

Caminos

“Había en el tiempo de los Incas un camino real hecho a manos y fuerza de los hombres, que salía de esta ciudad y llegaba hasta la del Cuzco, de donde salía otro tan grande y soberbio como él, que iba hasta la provincia de Chile, que está de Quito más de tres mil doscientas leguas; en los cuales caminos había tres a cuatro leguas muy galanos y hermosos aposentos o palacios de los señores muy ricamente aderezados…”

Cieza de León

Una inmensa red de caminos unía el Tahuantinsuyo, mediante el Capac Ñan o Camino del Inca, haciendo posible el transporte de alimentos

para ser secados y guardados en colcas que se ubicaban en los lugares más secos y fríos de la sierra.

Estos caminos hicieron posible un rico intercambio humano que fue una ley en el incanato, ya que los *mitimacs* o *mitimaes* se practicaban por mandato real trasladando grupos humanos de un lugar a otro, en un intercambio que favorecía el conocimiento y apaciguamiento de los pueblos, según fueran los deseos de los gobernantes.

El Capac Ñan fue la espina dorsal de la red vial del Tahuantinsuyu que abarcó de 30,000 a 50,000 kilómetros de caminos con dos vías troncales, una en la sierra de sur a norte y otra que unía los valles de los yungas entre sí. Los caminos que describieron los españoles a su llegada eran anchos y limpios, tapiados por muros altos y con árboles que daban sombra.

El Capac Ñan, de 12 metros de ancho, estaba construido con adoquines de piedras y medias paredes; en las partes accidentadas del terreno contaba con escalinatas. Desde la costa partían cinco caminos que pertenecían a cierto grupo de pobladores según sus oficios: uno pertenecía a los pescadores y se usaba para el trajín del pescado que llegaba fresco al Cuzco. Otro de ellos era para uso exclusivo de los chasquis o mensajeros incaicos.

La supervisión de las rutas principales estaba a cargo de algún alto personaje, generalmente un Inca.

Puentes

Los puentes en el antiguo Perú fueron verdaderas obras de arte tejidos de diversos árboles de ramas flexibles: *lloque* (*kaganeckia lanceolada*); *chachacomo* (*Escallonta resinosa*); *tasca* (*Escollonia patens*) y sauce (*Salix humboldtiana*). También, se usaban arbustos de *chilca* (*Baccharis sp*.) y fibras de maguey.

“Hay muy grandes y poderosos ríos sobre los cuales hay puentes hechos de gruesas cuerdas y entre una y otra, hay cuerdas delgadas y menudas” (Fernández de Oviedo. “…de estos hay dos puentes paralelos, uno para el uso de los señores y otro para la gente del común” (Hernando Pizarro).

En la sierra además había puentes *huarus* de troncos de árboles que se tendían sobre los ríos cuando la distancia lo permitía. Otro medio de cruzar los ríos era el de *oroyas* o canastas. Cobo las describe como maroma hecha de *ichu* o bejucos, gruesa como una pierna, que era atada a peñascos o estribos de una orilla a otra. En estas canastas podía sentarse una persona o los que deseaban cruzar, y con una soga delgada atada al cesto, jalaban de un cabo. (María Rostworowski)

Tambos

Los *tampus* o mesones maravillaron a los españoles, por que reflejaban el elevado sistema organizativo de los incas, y se hicieron famosos en España por las narraciones de los viajeros que volvían de esas tierras.

Los tambos eran albergues distribuidos a lo largo de los caminos que debieron pertenecer a épocas anteriores a los incas, quizás de la hegemonía Wari y que los había de distintas categorías. En ellos los viajeros podían encontrar alimentos, bebidas, ropa y armas.

Guamán Poma establece diversas categorías de tambos según su importancia y los diferenciaba a lo largo del camino.

En las vías principales había aposentos para alojar al Inca en sus viajes de reconocimiento de sus estados o de guerra. En las rutas secundarias había tambos menores para alojar a emisarios reales o personajes de la administración estatal. Los albergues más pequeños estaban destinados a los *chasqui* o mensajeros.

Guamán Poma describe entre tambos reales y tambillos alrededor de cincuenta entre Lima, el Cuzco y Quito:

"La gran ciudad de los reyes de Lima, corte de estos reinos de las Indias, tiene mesón real.

Para venir por los llanos de Lima hacia el Cuzco, ha de salir los jornales siguientes.

Sulco tambo real pueblo
Pachacamac pueblo tambo real
Mala pueblo tambo real
Tambo de Asia de Chinchay Real
Villa de Cañete mesón real de la dicha villa.
Santo Domingo tambo real
Villa de Piscuy mesón real de la dicha villa.
San Juan pueblo tambo real
La villa de Ica mesón real.
Tambillo de Chaua
Uayuri pueblo tambo real
Ingenio aldea tambo real
Villa de la Nazca mesón real de la dicha villa
Santiago de Queros pueblo tambo real
Tambillo de Quiro Puquio
Hatun Lucana pueblo tambo real
Tambillo de Quilcata
Apcara pueblo tambo real
Tambillo de Puruuay
Hatun Sora pueblo tambo real
Tambillo de Quinua Racra

Tambillo de Cauira
Tambo de Cochacajas tambo real

Ahora volvamos a Lima y salgamos desde Lima otra vez por las jornadas siguientes desde Lima:

Cicicaya pueblo tambo real
Chorrillo pueblo tambo real
Huarochirí pueblo tambo real
Pariacaca tambillo
Sulca tambillo
Jauja pueblo tambo real

Desde aquí de Jauja se parte para Lima a Huarochirí desde el puente de calicanto. Y hacia Nuevo Reino a Quito se parte desde el puente a Chinchay Cocha Tarma. Desde Jauja hace jornada.

Maray Vilca tambo real
Huancayo pueblo tambo real
Aco tambo real puente de Anco Yaco de cantería

Desde aquí se pasa a Huancavelica, Choclo Cocha minas.

Picoy tambo real
Parcos tambo real
Marcas Tambillo
Sangaro tambo real puente de criznejas
Huamanga ciudad y mesón real
Ylla Uaci tambillo
Vilcas Huamán tambo real y casas y pueblo de Uira Cocha Inca
Lurun Marca tambillo
Oran Marca pueblo tambo real La puente y mayor la grande de este reino llamado guanbo, de criznejas, hecha de Yauar Uácac Inca
Andahuaylas pueblo tambo real.
Pincos tambillo
Cocha Cajas tambo real, puente de calicanto de Amancay
Amancay tambo real
Cura Huasi pueblo tambo real, puente de Apurímac de cantería y de tabla y hierro.
Lima tambo real
Jaquijahuana tambo real

La gran ciudad y cabeza de este reino Santiago del Cuzco, corte real de los doce reyes Incas, de donde tenía sujeto todo el reino desde la mar del Norte y de Sur desde Chile, salida del sol, hasta poniente del sol, de estos reinos de las Indias del Perú. Tiene mesón real.

ALIMENTOS PERUANOS - **Principales Alimentos de Origen Peruano:**

LA PAPA o AMKA (*Solanum tuberosum*)

La papa, llamada *kausac*, o lo que da vida, es el más importante alimento del Perú. Escondida en el *Uku pacha* o mundo de abajo, creció y se multiplicó bajo la custodia de A*xomama*, la diosa de la papa y de unos pequeños seres celestiales, los *Uku pacha runa chacuna*, que cuidan sus cosechas y evitan su extinción, según cuenta la leyenda.

"Salvo el maíz, no hay nada en el mundo más peruano que la papa… base y cimiento de la peruanidad desde antes del incario." Afirma el Corregidor Mejía.

"De los *mantenimientos* naturales, fuera del maíz, hay otros dos que se tienen por principal *bastecimiento* entre los indios; a uno lo llaman papas, que es a manera de turmas de la tierra, el cual después de cocido queda tan tierno por dentro como una castaña cocida; no tiene cáscara ni hueso más de lo que tiene la turma de la tierra." Nos cuenta Cieza de León.

La papa, en su especie *solanum tuberosum* doméstica, es la más importante. Proviene de una especie muy antigua diploide que se fragmenta en diez variedades originarias del Perú, Bolivia y Colombia.



Flores de papa

"No podemos menos que admirar, una vez más, la extraordinaria habilidad de los antiguos habitantes de los Andes que desarrollaron esta planta alimenticia, hoy de extensión y significación universales, a partir de una mata de insignificantes tubérculos del tamaño de una avellana, de cáscara oscura y tiesa, de sabor amargo y de comida aguada, tal como sucede en las especies silvestres.", afirma Hans Horkheimer.

La papa es el alimento sin el cual hubiera sido imposible la existencia de la numerosa población de los Andes. "El trasplante de la papa a los países situados al otro lado del océano es el mejor regalo de América al resto del mundo." Continúa Horkheimer.

Los antiguos peruanos, eximios agricultores, lograron mil variedades de papas, entre las que se encuentran: la papa *ruki*, que prospera hasta en alturas de 4.500 metros; la papa *huajra* que era para hervirla; la *imilla*, se consumía en sopas; la *compis*, para locros; la *yana compis* se usaba para *watias*; la *mallco* para chuño. Las que crecían espontáneamente por no habérseles cosechado eran llamadas *cachu* o *putupapa* o *kea* y de ellas se elaboró el *cachu chuñu*. Los aimaras llamaron *choque* a la papa cruda, *chunu* a las deshidratadas, *kati* a la hervida, *q´allu* a la cocida en chupi y *waja* a la soasada en *watia*. Las papas nativas en la actualidad son muy variadas pero sólo son consumidas por los campesinos, a pesar de ser extraordinarias por su sabor y colores bellísimos que asemejan mariposas o flores al ser cortadas en láminas. Entre estas tenemos: la *Illa pilpintu* o mariposa radiante, la *Inti kallpa* o fuerza del sol, la *Puma chaqui* o pie de puma, la *Munya tuta* o pasión de media noche, la *Paq'ariy t'ika* o flor de la mañana, la *Kusi sonq'o* o corazón alegre, la *Inka tipana* o medallón del Inca



Guamán Poma: Siembra de la papa

Según Guamán Poma las ordenanzas de los Incas mandaban:

“Mandamos en todo el reino haya abundancia de comida y se siembre muy mucho maíz, y papas, y ocas y que hagan *caui*, *caya*, *chuño, tamos, chochoca*, y *quinua, olluco y masua*. Todas las comidas hasta las hierbas *yuyos* lo sequen para que tengan que comer todo el año.”

Por esta razón se conservaron los alimentos deshidratándolos con técnicas insuperables. Se usaron diversos métodos químicos y naturales. Para

los métodos químicos se usó: sal, cal, *casana, qoa, ishmuña, izaño*, (hierbas repelentes de insectos) y bentonita.

Para los métodos naturales se acostumbró soasado y deshidratación, mediante el cual se cocían las papas para luego dejarlas secar en la puerta del horno de la pachamanca, obteniendo la *cucupa* o papa seca con la que se prepara la carapulca que es uno de los guisos más antiguos de nuestra cocina. El nombre de carapulca proviene de la voz quechua *kala* (piedra caliente) y *purca* (puerta del horno).

El método de acción bacterial por medio del cual se obtiene el "tocosh", consiste en remojar papas o maíz hasta que se produce un ataque bacterial que se convierte en antibiótico natural. Para esto se colocan las papas en *pocros* o pozos de piedra recubiertos de *uchu* o pasto andino, cubiertas de agua que se deja sin cambiar durante varios días hasta que se ponen gomosas, luego se dejan secar.

Por medio de la congelación se obtiene *chuño, tunta y moraya*. Esta forma de conservación consiste en llevar las papas a helar en las alturas donde las temperaturas son bajo cero, para luego extraer los cristales de hielo golpeándolas suavemente y luego remojarlas varios días en *pocros* de agua corriente, secándolas después a la sombra.

Mediante estos métodos los antiguos peruanos almacenaron miles de toneladas de alimentos que se guardaban en *collcas* o depósitos que se construyeron en los lugares más secos de la sierra.

Esta inmensa cantidad de alimentos fue la verdadera riqueza de este reino, que alimentó a su pueblo como ninguna otra nación en el mundo. Además los alimentos sirvieron para el sistema de reciprocidad o trueque con el que se negociaban alianzas o la mano de obra llamada mita.

La *thaa* era la designación de las tortas hechas con papas. Además, del chuño se hacía harina para preparar *lawas*, guisos y panes.

Aún perduran algunos platos pre-hispánicos a base de papas: Los *shacues* y *lawas* que son cremas, el papa *cashqui* o sopa de papas a las hierbas, los chupes, el *t'impu* o sancochado, el *chairo* de *cucupa* o papa seca, la sopa *changa* de papas martajadas, la carapulca que es un guiso de papa seca, el *kaya yuyu* o picante de hojas tiernas de papas, el *puca uchu*, hecho con *mantur* o achiote, ají y papitas de rebrote llamadas *cachu* o *putu papa*; los *rokros* o ajiacos y el *tucuru* que es un *rokro* especial con camarones que se hacía en ollas llamadas *chamillicos*.

Con los mestizajes se incrementaron las preparaciones de papa en variadas comidas y postres, preparadas magistralmente en los monasterios de monjas, en los que sustituyeron las harinas europeas por harina de chuño en bizcochuelos, panes y salsas.

Los platos peruanos a base de papa son numerosísimos: a la Huancaína, Ocopa, Chunia, chupes, Papacashqui, asadas en Watia, fritas para el Lomo saltado, deshidratadas en la Moraya, y chuño así como en purés, cremas, ajiacos, locros, panes y bizcochuelos.

En la actualidad se está experimentando en el uso de papas deshidratadas y pulverizadas para hacer sopas y cremas de uso comercial en las cuales se mezcla la harina de papa precocida con hierbas, verduras y condimentos.

La papa con una fenomenal capacidad para adaptarse a cualquier clima y todas las tierras, se integró a todos los tipos de cocina y así llego a Europa llevada por los españoles aunque por muchos años no fue bien aceptada por sus habitantes, luego se fue introduciendo en los paladares más exigentes a través de algunos personajes como Parmentier, el francés que crea un sinfín de recetas a base de papas. En 1795 aparece en Paris un libro llamado *Cuisiniere Republicaine,* en cuyas páginas se encuentra una de las primeras recetas de papas de la cocina europea. Se titula *Pommes de terre a l´économe*, que es croquetas de papa y carne picada.

En la cocina europea existe en la actualidad una extraordinaria variedad de recetas a base de papas: Croquetas Dauphine, Ensalada parisién, Papas a la duquesa, Papas a la inglesa, Papas Anna, Papas chateau, Papas a la crema, Gnochi de papas, Pastel de papas, Papas noisette, Soufflé de papas, Tortilla española, entre muchísimas otras.

La papa, *solanum tuberosum*, apareció en América hace más de 8.000 años, y llegó a Europa como una curiosidad botánica, siendo en la actualidad uno de los más importantes nutrientes humanos con una producción anual de 300 millones de toneladas métricas.

En la actualidad, la papa se investiga en el Centro de Investigación de la Papa de la Universidad Agraria de la Molina con muy buenos resultados y excelentes proyecciones para el incremento de la utilización de especies nativas y su cultivo, como importante apoyo a los campesinos.

EL MAÍZ, SARA o THONKO
(*Zea mays L.*)



Maíz Cuzqueño

El maíz, *sara* o *thonko*, pertenecía al Hanac Pacha (Cielo) era la sagrada planta de los Incas, de enorme significación alimenticia y mágico-religiosa, con el que se hacia la chicha, su principal bebida y el shancu, pan de uso ceremonial, además de los innumerables potajes que se preparaban con maíz.

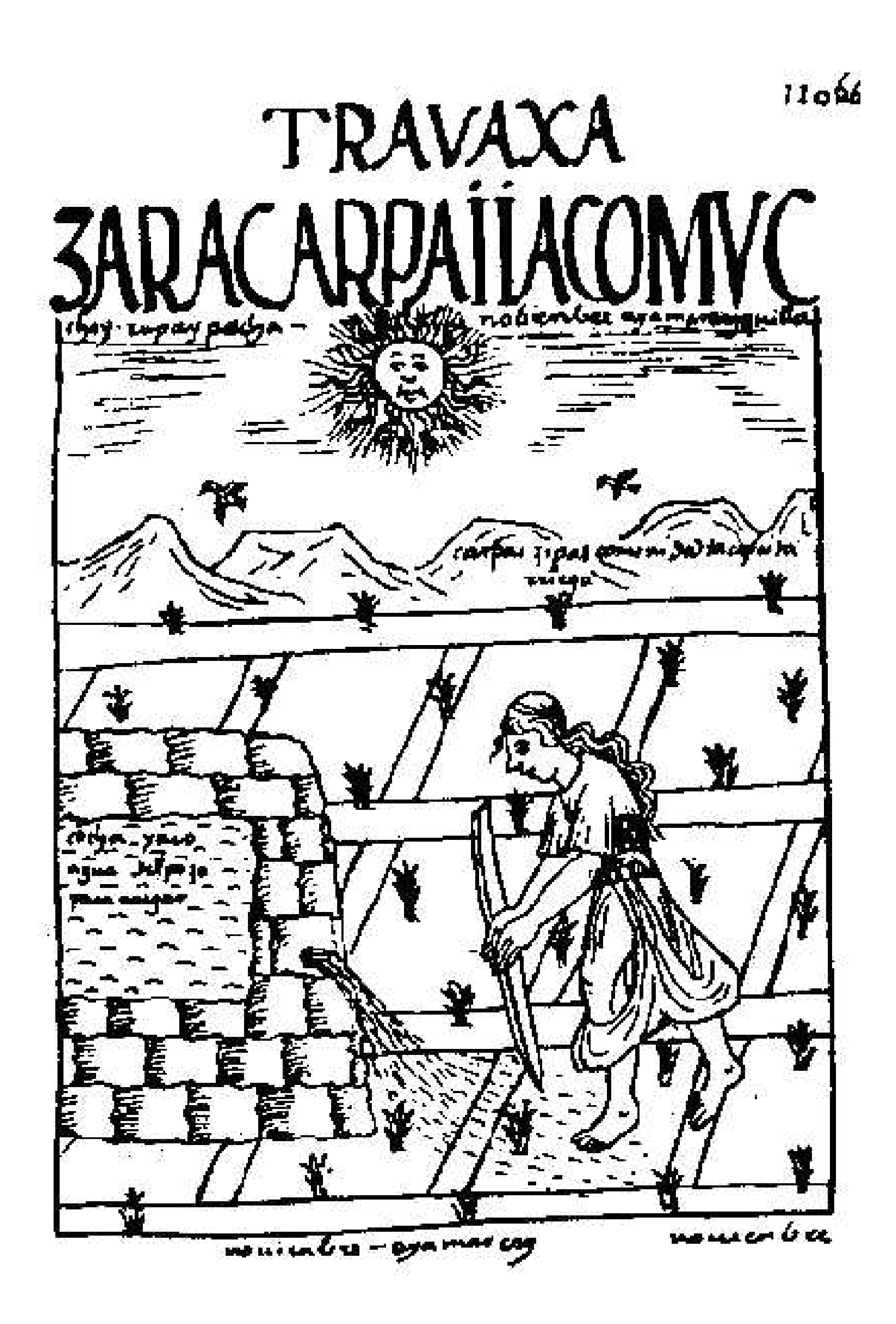
Había en el Templo del Sol en el Cuzco, un jardín “artificiosamente sembrado de maizales, los cuales eran de oro, así las cañas dello como las hojas y las mazorcas, y estaban tan bien plantados que aunque hiciesen recios vientos no se arrancaban” nos cuenta Cieza de León.

La enorme significación de la Planta Sagrada, se refleja en la gran cantidad de fiestas que se celebraban en su honor: Aymuray, consagrada a la celebración de la cosecha de maíz; Kapaj-Situwa, durante la cual se sembraba en la tierra sagrada una mazorca tierna, En la fiesta del Inti Raymi se recuerda cómo el dios Sol convirtió la planta de maíz en alimento de los hombres.

Innumerables representaciones de plantas y frutos de maíz se dieron en la cerámica y tejidos, objetos de madera y orfebrería. En Chancay se pintaron máscaras en tela con representaciones de maíz.

Sobre su origen se cuentan muchas leyendas que tienen que ver con su domesticación en tiempos inmemoriales:

“Sara era una hermosísima doncella a quien pretendía Kuru el hechicero de su pueblo, quien le inspiraba temor y rechazo. Sin embargo, sus padres se sentían halagados por esta preferencia de Kuru hacia su hija. Al sentirse sin escapatoria y el hechicero cada vez más próximo a ella, le pidió ayuda a Inti, su dios, el sol; y era tanta su desesperación que deseó hundir un puñal en su pecho antes que ser tomada por Kuru. Entonces, sintió una dulce sensación, su cuerpo adquirió una extremada esbeltez y sus brazos se estiraron hacia el cielo o Hanaq Pacha, para transformarse en las hojas largas de una planta de maíz.



Guamán Poma: Siembra el Maíz

Desde entonces el maíz se llama Sara y en el Valle Sagrado del Cuzco, que produce el mejor maíz del mundo, sólo las mujeres lo cosechan, porque Sara era una doncella y no la pueden tocar los hombres o se perderían sus futuras cosechas.

En la fiesta del Inti Raymi, que se sigue celebrando en el Cuzco y se remonta a épocas muy remotas, se le agradece al dios Inti o sol, el haber convertido al maíz en alimento de los hombres, según cuenta otra leyenda:

Hubo una época en que el cielo o Hanaq Pacha era un inmenso campo de batalla donde los hijos del dios de la Guerra se enfrentaban entre sí, provocando rayos, truenos y relámpagos. Su sangre hervía como la lava de los volcanes y regocijaba a su Dios, pero un día detuvieron su lucha y dijeron: ¡Estamos cansados y deseamos sentir la dulzura del reposo!... Entonces un aura azul despejo el firmamento. El dios de la Guerra se sintió indignado por aquella traición, los castigó y los mando a la tierra convertidos en plantas silvestres, con hojas en forma de lanzas, frutos cargados de espinas y hiel en el corazón.

Un día, el padre Sol tuvo hambre y bajó a la tierra, Kaypacha, tomó una mazorca que en sus manos se tornó en dulce, suave y suculento fruto."

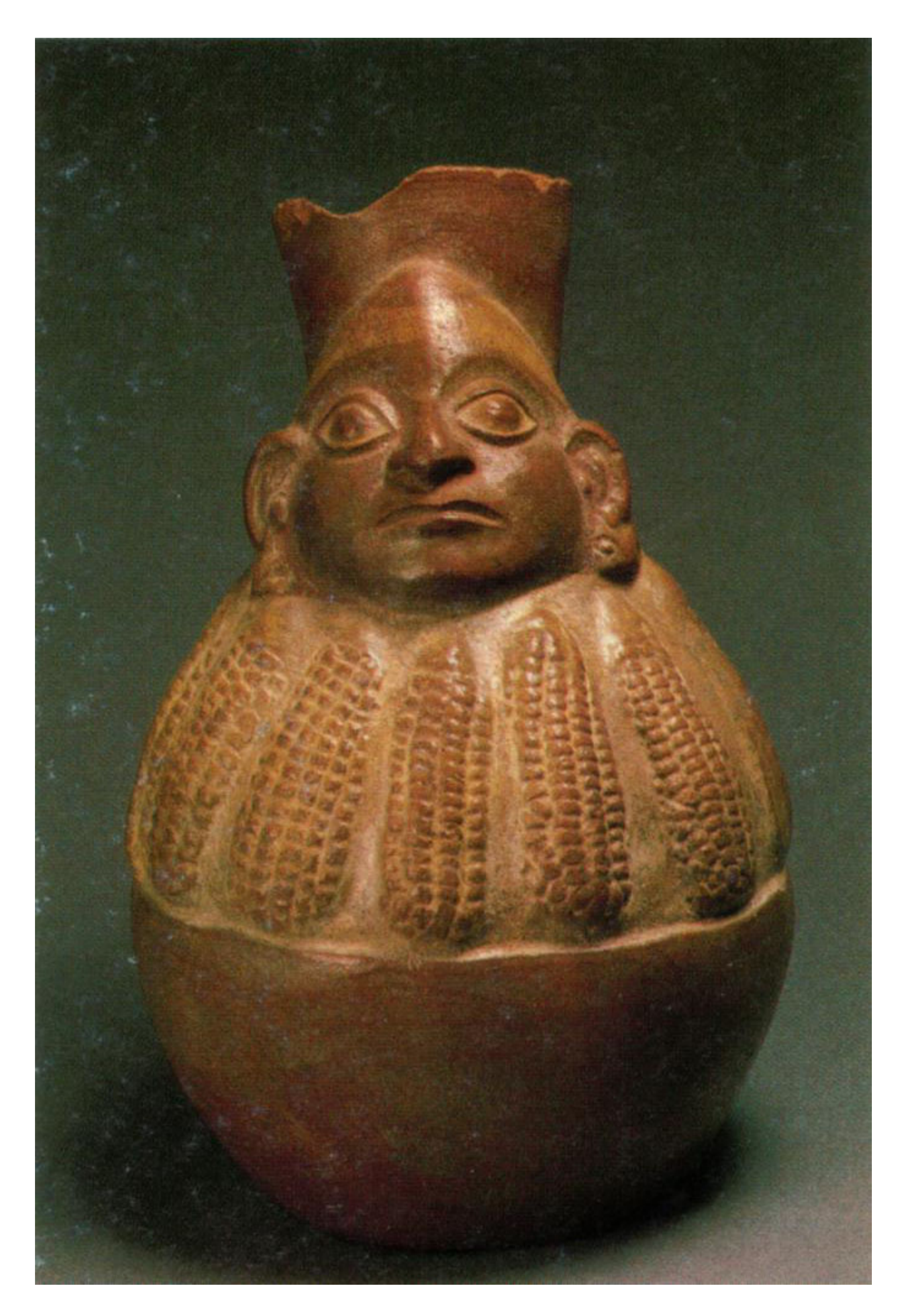
Desde entonces en su fiesta del Inti Raymi, es la sagrada ofrenda en la que se comulga con *shanku* o pan ceremonial de maíz y chicha de jora, o maíz germinado.

Todas estas leyendas tienen que ver con el origen celeste y la domesticación del maíz que debió iniciarse en los andes centrales del antiguo Perú, aunque se han encontrado mazorcas en tumbas preincas de diversos lugares de nuestro territorio. Estas muestras corresponden a una especie primitiva de maíz con cromosomas sin botón, llamada *tunicarun.* Esta especie se apareó con una gramínea llamada *tripsacum*, dando origen al teosinte. El nuevo maíz se extendió por toda América según lo demostró Paul Cristopher Mangelsdorf.

Antiguas palabras quechuas que se refieren al maíz, fueron seleccionadas por Hans Horkheimer, de antiguas crónicas de Garcilaso, Domingo de Santo Tomás, Middendorf y Valcárcel:

Sara	Maíz
Capia	Maíz tierno
Muruchu	Maíz duro
Parakai, kellu, oque, culli, puca sara	Maíz blanco, amarillo, gris, violeta *y rojo,*
Misa-sara	Maíz de dos colores
Yunkasara	Maíz de la región Yunga
Antisara	Maíz de la región Anti
Pisankalla	Maíz de reventar
Chaminko, Chuncho sara, Pirisunku	Otras clases de maíz
Chokllu	Mazorca de maíz, ante todo, la no que madura
Koruntu	Marlo de la mazorca
Challa	Hojas secas de maíz
Saramama	La divina madre del maíz

Kutku sara	Maíz carcomido por gusanos
Ruti sara	Granos de maíz crecidos al revés
Moti	Maíz cocido
Camcha, sara, Chanka	Maíz tostado
Chulpi, api, Sara lahua	Papilla de maíz
Sara chanka	Maíz seco y chancado
Tanta	Pan de maíz corriente (actualmente en algunas regiones es calificativo general de pan)
Sanku	Masa de maíz cocido, pan de maíz para fines sacrificatorios
Huminta	Pan de harina de maíz para fines celebratorios
Sara haku	Harina de maíz
Chochoka	Choclo cocido, helado y seco
Ishkupcha	Mezcla de maíz y polvo de cal
Sara aque	Maíz para la preparación de chicha
Aque	Cerveza de maíz
Wiñapo aque	Chicha de maíz germinado
Upu aque	Chicha todavía no fermentada.
Jora	Maíz germinado y luego seco, Chicha



Maíz: Representación cerámica preinca

En la actualidad, el maíz se cultiva en nuestro territorio desde la costa o chala hasta el borde de la puna o sierra, a más de 3,500 metros de altura.

La preeminencia que tuvo y sigue teniendo el maíz, no la tuvo ninguna otra planta domesticada por el hombre, según afirma Juan M. Osio.

Su consumo y utilización estuvo íntimamente ligado a lo ritual y, mientras la papa, alimento de gran consumo, se encuentra ligada a la vida, el

maíz lo estuvo a lo espiritual y acompañaba a los muertos en su viaje a la eternidad, como se puede apreciar en los restos arqueológicos.

Actualmente se mantiene este privilegio ancestral que se le otorgaba al maíz y no hay otro cultivo que reciba tanta atención durante la siembra como éste, en la que se vive un ambiente de fiesta con vestimentas adornadas de flores, abundancia de viandas y chicha.

La mayor parte de los tipos de maíz desarrollado en el antiguo Perú eran cultivados en el valle del Urubamba, entre ellos, un maíz muy blanco de granos y mazorca grande.

En el Perú se produce la mayor variedad de maíz del mundo; se han clasificado 40 razas que involucran aproximadamente 2,000 colecciones en todo el territorio.

Las principales variedades son:

En la costa: Maíz perla, alazán, mochero, huachano, caparreño.

En la sierra: Maíz *piscorrunto*, confite puneño, confite puntiagudo, confite morocho, *koulli*, *chullpi*, huayleño, paro, *shajato*, huancavelicano.

En la selva: Maíz perlilla, enano, chuncho, chilmos, marañón.

Desde tiempos remotos se utilizó el maíz en variadísimas formas que aún se siguen practicando. El *cuscus* o *llunku*, era el cereal desprovisto de cáscara, previamente remojado y friccionado con el batán. Al residuo se le denominaba *shaplu*.

En algunas preparaciones se cortaba el grano, como en el *chaq'e*, mientras en los *chupi* se usaba el grano entero. La *tsi'kara* o *chuchuca*, fue maíz tierno o choclo cocido y secado.

Phantaskka es el mote de maíz, tan cocido que se revienta.

Sara tocosh se hacía con maíz sometido a la acción bacterial introduciendo las mazorcas en un saco de lana, para sumergirlo en riachuelos durante varios días, luego se secaban.

Las harinas se preparaban usando el *tunay* para moler los granos. Una vez molidos, se usaba la *suysuna* o criba nativa para cernir. *Maxuo* o *haco* fue la designación de las harinas; *Allpi* es el almidón fino de maíz o chuño; *Haccu*, es la harina de cereales previamente tostados; *Allpa* o *hallpa* es la harina de cereales pre tostados mezclados con *chaqui uchu* (ají seco), *yuyus*, tubérculos y charqui; *Apita*, es la flor de la harina que se usaba para preparar los apis o mazamorras; *Akupalla* son harinas tostadas que sirven de fiambre; *Pitu*, es la

harina sazonada para los viajes; *P'anku*, es el fiambre envuelto en hojas de maíz.

Ttanta o pan, era preparado de maíz o quinua. Cuenta en sus crónicas Bernabé Cobo, que se le invitó un pan de maíz preparado a la usanza de los curacas, con harina de maíz, leche y grasa, y era muy agradable.

Sara Ttanta	Era pan o tortilla y bollos de maíz.
Ara ttanta	En Huaylas, es el pan de maíz blanco, cocido sobre piedras calientes.
Chuta o *chutaca*	Es el pan ovalado y plano que se hacía en el Cuzco.
Kkolle	Es un pan dulcete
Kauka	Es un pan tradicional
Satanka	Es un pan cocido en *kallana* o *cancana*.
Ttanta camayoc	Era el panadero.
Chapuni	Es amasar la harina.
Paruyachic o *paruyark*	Es cocer los panes a fuego lento
Kaskan ttanta	Es quemarse el pan.

Los panes incaicos eran tortillas o bollos que se hacían también rellenos y se les denominaba *misti*. (Antúnez de Mayolo)

En Cuzco, actualmente, se hacen los deliciosos panes *Chutas*

La chicha o *azua* fue la bebida obligada de los antiguos peruanos. Se bebía al final de las comidas. El beber constituía un acto ceremonial y era además una forma de establecer relaciones con el todo, se comía y bebía en medio de conversaciones, bromas y alegría. La bebida se iniciaba con el pago a la tierra o *tinka*, que consistía en verter unas gotas al suelo, luego todos bebían de una sola vasija o *anccosani*, costumbre que aún perdura en muchos lugares, sobre todo en provincias.

La chicha se prepara principalmente de jora o maíz germinado, pero también se utilizan diversos productos como la quinua, cañihua, chuño, ocas, rumu o yuca, apichu, molle, algarrobo, pijuayo entre otros.

El proceso de una buena chicha empieza con la selección del grano que debe ser de primera calidad. Luego se procede a germinar los granos que se colocan sobre hojas de achira y cuando ya presentan los brotes, se ponen sobre hojas de lambrán que los endulzan, enseguida se ponen a secar.

La jora o *wiñapo*, se coloca en una olla de barro o *hatun manca*, con agua tibia para que remoje, luego se pasa a la *azuana*, donde debe hervir durante un día, mientras se mantiene agua hirviendo en una tercera *manca*, para reponer el líquido de la merma.

Al final del día se cuela con una bayeta de tejido ralo o *wayna.* Luego se exprime o chirwi. El líquido obtenido se pasa a una botija de boca grande

llamada *hinchu*. Luego se traslada al urpu, o botija de boca angosta la que se tapa con el *pucu*. En este recipiente se dejará fermentar para que se convierta en chicha. Cuando haya completado su fermentación, se debe pasar por un tamiz fino *suysuna* o *chumana*. El bagazo se llama *hanchi*, y el concho o sedimento se llama borra.

La chicha se utilizo profusamente en el antiguo Perú como alimento y con fines mágico-religiosos, para lo cual se le añadían algunos elementos.

Muchos de los potajes pre-colombinos de maíz se siguen preparando o son la base de otros.

Las humitas o *humintas*, llamadas por Garcilaso, pan de los Incas; se hacen en variadas formas: Humitas con recado, con pollo o mariscos, Tamalitos verdes piuranos, Parpas de queso a la brasa, tamales costeños, envueltos en hojas de plátano, tamales serranos amasados con yemas y almendras, envueltos en hojas de achira y los de la selva en perfumadas hojas de bijao.

La *patasca* es una sopa o *chupi* de mote reventado o *phantaska*, aderezada con ají y carnes diversas.

El pepián de choclo con pavo o gallina, la sopa *llunca* con gallina y cereal resbalado, el pastel de choclo en distintas versiones regionales, además del pastel dulce relleno de pasas y manjar blanco, son preparaciones a base de maíz.

La harina de maíz, así como la fécula o maicena, son intensamente utilizadas en pastelería: bizcochos, galletas y mazamorras, cremas, salsas y panes diversos. Son algunos de los potajes logrados con maíz.

LA QUINUA
(***Chenopodium quinoa***)



Planta de quinua

La quinua, de hermoso y grácil tallo, mece sus apretados granos unos rojos, grises o de claro marfil, en las inmensas cumbres de los Andes peruanos. Fue alimento sagrado de los hombres y era llevada por el mismo Inca en una hermosa vasija de oro para ser cultivada en la Pachamama y regada por el Unu o agua fecundante, en una solemne ceremonia que daba inicio a su cultivo. Cuenta una leyenda aymara que “el zorro, en un banquete, robó la quinua a los dioses “

El significado de la palabra quinua está estrechamente relacionado con los inicios del Tahuantinsuyu y a la leyenda de la fundación del Cuzco por los hermanos Ayar.

Ayar significa quinua, y existió una huaca en el cerro de Quisco, (Cuzco), llamada Capi, que significa raíz de la quinua.

La quinua, que fue llamada el arroz de los incas, hizo posible la vida del hombre de las alturas, con un inmenso poder alimenticio que además de nutrir evitaba enfermedades degenerativas. Fue uno de los productos alimenticios más importantes en el antiguo Perú y existen centenares de variedades de quinua que se consumía en preparaciones diversas: soasada, hervida o tostada.

Se obtuvo harina cruda o *acallpu* con la que se espesaban chupes o locros. *Waikoya* era un potaje preparado con harina de quinua tostada. *Api* o *hapi*, era una harina que se empleaba en preparaciones del tipo polenta. *Uxsa* era un guiso de harina gruesa con ají, de consistencia muy espesa. También se hacía chicha de quinua, que era muy apreciada.

A los niños, durante el destete, se les proporcionaba una alimentación suplementaria a base de cereales ricos en proteínas como la quinua. Las células de nuestro organismo están constituidas por una quinta parte de proteína que debemos asimilar de los alimentos, ya que además de reconstruir los tejidos, nos proporciona resistencia contra las enfermedades.

"…Hay otro *bastecimiento* muy bueno a quién llaman quinua, la cual tiene la hoja ni más ni menos que un bledo morisco…y echa una semilla muy menuda, de ella es blanca y de ella es colorada, de la cual hacen brebajes, y también la comen guisada como nosotros el arroz." Narra Cieza de León.

Existen centenares de variedades de quinua: blancas, doradas, rojas y violetas, de las que se extrae la harina llamada *acallpu* y la harina de quinua tostada *waikoya*.

Acuthaa era el pan o tortilla de quinua tostada y secada al hielo; *hupa tanta*, el pan de quinua que se cocía en *cailana* o en piedras calientes y tiene forma de torrija.

De la quinua roja se hacía chicha mediante el siguiente proceso:

Primero se limpiaba y lavaba la quinua germinada, luego se tostaba en la *hiquina* o tiesto de boca ancha, se molía ligeramente con el mortero o *qopa* para separar el epispema del grano humedecido y se dejaba madurar al sol para que fermentara. En una *manca* se entibiaba agua para hervirla durante seis horas; se colaba con una bayeta tejida o *wayna*, de la que se obtenía el "*chirwi*" que pasa al cántaro llamado *hinchu* y nuevamente colada y colocada en el cántaro barrigón, de boca pequeña, que se tapa con el *pucu*. El líquido

obtenido se llama *urpu* y debe fermentar para convertirse en chicha. Al bagazo del *chirwi* se le llamaba “chocolate”.



Granos de quinua

De los centenares de variedades de quinua nombraremos las siguientes:

Quinua común, de fruto rosado
Quinua *rangash*, de fruto colorado
Quinua híbrida blanca, de fruto muy blanco cuando está seco
Ocqui quinua, de color plomo que se usa para tostar
Ayaj quinua o *supay* quinua: sus frutos tienen sabor picante
Puca quinua o quinua colorada, sirve para hacer una chicha muy fuerte.
Yana Quinua o quinua negra, tiene propiedades medicinales, en infusión cura los resfriados.
Quita quinua, es silvestre y de fruto negruzco.
Quinua blanca común, es la más utilizada por su mejor sabor. Era usada como el arroz para acompañar todo tipo de comidas.

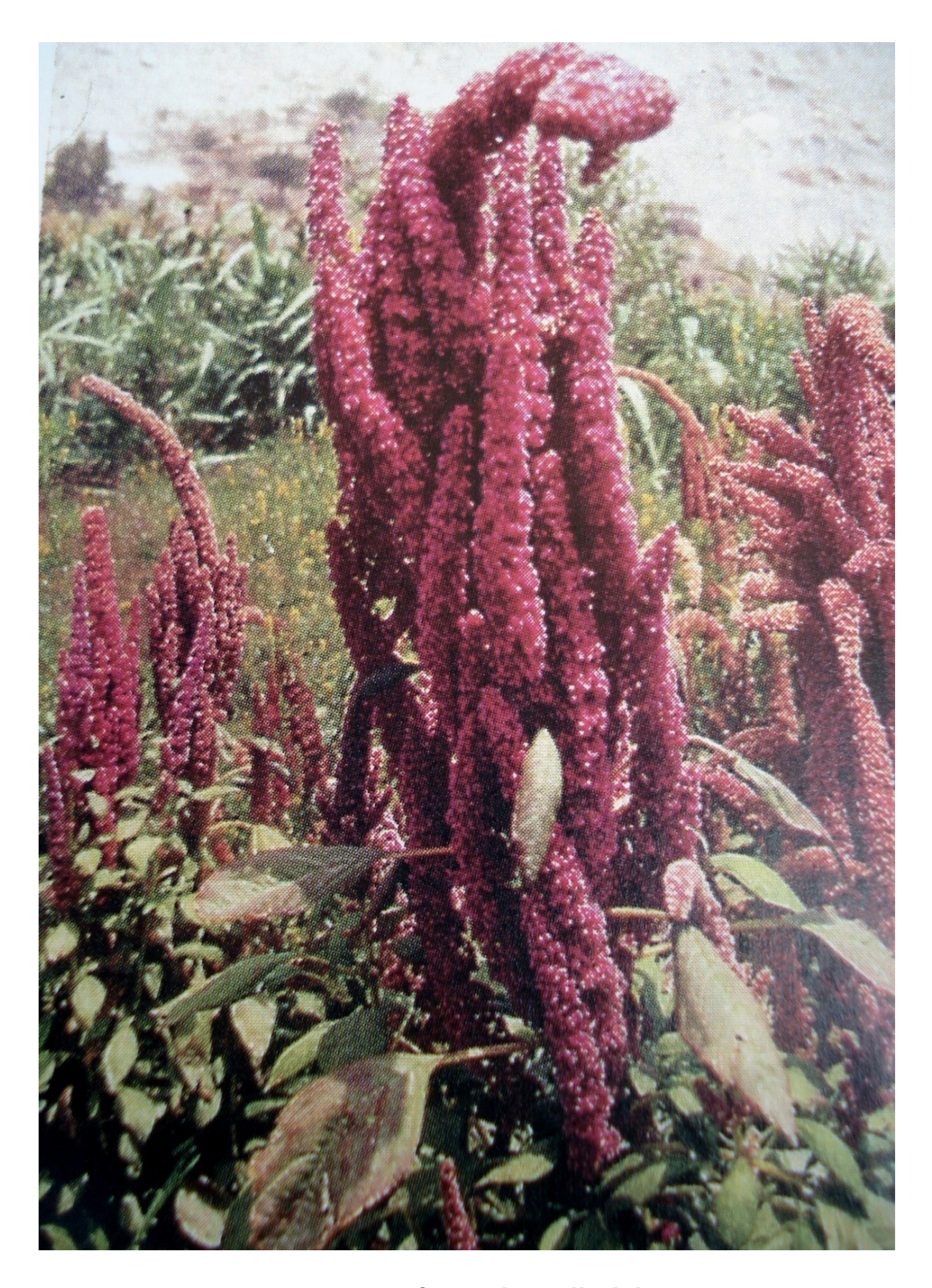
Debido a la facilidad de su cultivo, su resistencia al frío, su alto valor nutritivo, (ya que contiene más de 15% de proteínas con un alto contenido de sales minerales), es que ha despertado el interés de la FAO que recomienda su utilización en la nutrición, sobre todo de los niños.

La quinua fue usada en muchas preparaciones: *rokros*, *chupis*, panes y como papilla para los niños después de la lactancia. Además sus hojas eran utilizadas para hacer *llipta*, ceniza que sirve para facilitar la asimilación de la coca.

De este extraordinario cereal se pueden preparar innumerables platos, salados y dulces, con el cereal en grano o en harina:

Las humitas o tamalitos verdes, el pepián, picante con maní, los pasteles, el pesque con queso, los chupes, espesados, las croquetas, hechos con quinua en grano, así como panqueques, salsas y cremas de harina de quinua. Además hay muchísimos postres finos a base de quinua: el Budín de quinua, Imperial de quinua, Champú de quinua con guanábana, bizcochos y salsas.

LA QUIHUICHA o AMARANTO
(*Amaranthus caudatus*)



Planta de Quihuicha

La quihuicha o *achis* o amaranto, es un seudo cereal muy nutritivo, cuya planta, de bellísimas flores rosadas se eleva esbelta entre las cumbres andinas, fue un importante alimento para los hombres del antiguo Perú

Este cereal era venerado, como todos los alimentos, que eran considerados seres divinos nacidos de la madre tierra o Pachamama para

sustento de los hombres, por esta razón, los españoles extirpadores de idolatrías, prohibieron su cultivo.

La quihuicha crece donde crece el maíz, hasta los 3.000 metros sobre el nivel del mar. No soporta las heladas, necesita terrenos fértiles profundos bien dotados de materia orgánica, prospera en terrenos de alto contenido salino donde otros cultivos se dañan.

Es una planta anual de más de dos metros de altura, con un sólo tallo central con pocas ramificaciones laterales. Se observan protuberancias de donde nacen flores y yemas.

Son impresionantes las grandes inflorescencias que llegan a medir hasta noventa centímetros de largo con formas glomeruladas o amarantiformes típicas. Las semillas son muy pequeñas y de colores diversos: blanco, amarillento, dorado, rosado, rojo y negro.

Los valores nutritivos de este cereal son altísimos porque posee 15 % de proteínas y los principales aminoácidos y minerales que se requieren para una alimentación completa. Sus granos pequeñísimos aumentan su volumen y se esponjan cuando se tuesta, además de que al molerse en esta forma, su harina se mezcla fácilmente con los líquidos.

El pan de quihuicha es sumamente nutritivo y de un extraordinario sabor, por lo que debe recuperar su presencia en nuestra alimentación como fuente de salud y nutrición.

Con la quihuicha se prepara una variedad de chicha a la que se le atribuye propiedades mágicas además de ser un desinhibidor de la personalidad, conforme afirma Santiago Antúnez de Mayolo.

En la región de Pisac se utiliza la flor de una variedad de color guinda, llamada airampo, que sirve para colorear bebidas y mazamorras.

Los turrones de quihuicha hechos con granos tostados y mezclados con miel de abejas son un alimento extraordinario y muy popular en la sierra. Se prepara además en picantes y guisos; tamalitos, sopas, cremas, panes y bizcochos.

EL CAMOTE, APICHU o KUMARA
(*Ipomoea batatas*)

El camote fue cultivado desde tiempos prehispánicos en el norte, centro y Sudamérica, y ante todo en el Perú en los valles de la costa, sierra y selva.

Camote es un nombre que deriva del vocablo nahua *camotli*, de Méjico antiguo. Su nombre en quechua y aimará es *apichu* .En las Antillas se le

denominaba batata, con el que ha sido introducido en la denominación científica.

Aje es una variedad que en quechua se denomina *kumara* y en aymará *tucura*.

En Europa se originó una confusión entre la papa y el camote, por la semejanza de estos tubérculos. Por esto la papa es llamada patata.

El camote fue uno de los productos americanos más tempranamente apreciados en Europa, como nos cuenta en sus crónicas Fernández de Oviedo: "...los cuales son muy buenos cocidos, e asados tienen algo mejor sabor o de otra manera tienen sabor de castañas muy buenas. Pero la batata es aún más delicada y melosa ".

Hay camotes de todas los tamaños y formas, los hay amarillos, anaranjados, morados, y blancos.

Los camotes se consumían en diversas preparaciones: en *guatia* es decir asados en piedras o *kurpas* calientes o cocidos en agua o como harinas, con las que se elaboraban panes y *apis* o mazamorras dulcetes con frutas.

Durante la Colonia se hicieron muchos dulces de camote, como el Camotillo, el Dulce de camotes asoleados, los Pastelillos de yuca con camote, el Bienmesabe, nacido de las finas manos de las monjas, los Picarones limeños espesados con camote. Son algunas de las delicias hechas con este extraordinario alimento.

La harina de camote es utilizada en la preparación de panes, mazamorras y sopas desde tiempos prehispánicos. Sin harina de camote la Mazamorra morada pierde su sabor y su impresionante brillo y color. Los sabrosos panes de camote, dulcetes como los *brioches*, o con frutas secas, o perfumados de anís, ralladura de naranja o algarrobina, han alegrado nuestras tardes lluviosas acompañando una perfumada taza de chocolate caliente.

Los camotes fritos son el alma de los desayunos tradicionales limeños que acompañan los chicharrones, morcillas o relleno y tamales con salsa criolla; y los camotes asoleados asados, destilando miel, son el mejor acompañamiento para los cebiches, adobos o Escabeche.



OCA
(*Oxalis tuberosa*)



Hace 10,000 años se cultiva la oca en el Perú y figura en muchos ceramios y tumbas, siendo un alimento muy apreciado desde tiempos remotos.

Las ocas son tubérculos de variados colores con yemas profundas y superficiales que se cultivan en los andes. Su uso fue de carácter alimenticio y medicinal.

Como alimento, se consume después de haber sido asoleado, y se prepara el chuño de oca. Su sabor es delicioso, parecido al camote, y en su apariencia semeja a los ollucos. Se consumía en pachamanca y *huatia*, hervida, guisada y en harinas.

Como medicina se usa como emoliente, astringente y para el dolor de oídos.

Existen más de 50 variedades, las mejores se encuentran en Cuzco, Puno y Huancayo.



Choclos y Ollucos

OLLUCOS
(*Ullucus tuberosus*)

Los ollucos están presentes en la alimentación peruana desde hace 10,000 años, se encontraron en la cueva Las tres Ventanas, en Ayacucho.

Existen muchas variedades de olluco y se han determinado entre 50 y 70 clones. Se reconocen:

Chucan-lisas: de forma alargada y de calidad superior
Ckello-chuccha: tubérculos amarillos
Muru-chuccha: rosada y de crecimiento precoz
Mestiza- chuccha: blanca
Bela-api-chuccha: de color amarillo-rojizo
Kita-lisas: sabor amargo
Atoc-lisas y kipa-ullucu: silvestres.

Como alimento se consume cocido, en guisos, en chuño, en sopas o ensaladas y postres.

Como medicina: facilita el parto, para el dolor de estómago y la jaqueca. En veterinaria se utiliza para el empacho de animales (extracto de ollucos, agua, jabón y sal)

Se cultiva en toda la sierra hasta los 4000 msnm, en forma extensiva.

LA YUCA o RUMU
(*Manihot esculenta*)



Yuca blanca

Bajo cielos de un azul nunca visto, los conquistadores van descubriendo frutas y animales desconocidos: yucas, camotes, papas, ajíes, maíz, tomates, paltas, piñas, guayabas, guanábanas, papayas, patos, pavos, perdices, entre otros, produciéndose un verdadero choque cultural que marcó el nacimiento de una nueva cocina tanto en Europa como en América.

La yuca es el alimento básico de los hombres americanos, especialmente en forma de pan, al que llaman *cazabe* o *cazabi*. Este se hace rallando la yuca amarga pelada y dejándola en un colador para que destile el zumo, que crudo es mortífero veneno. Luego se cuece en ollas de barro y se le da forma, para dejarla secar al sol durante dos días. Con el zumo cocido y reducido a la mitad de su volumen se hace un licor.

En nuestra selva se preparan muchos potajes a base de yuca, llamada *rumu* en quechua, la que es cultivada por todos los habitantes de la región, reemplazando al pan. Muchos de los más reconocidos platos típicos se hacen con yuca. La chicha que se prepara con *rumu*, se denomina masato.

Las mejores yucas de la zona, que son de cáscara rosada y blanca, alcanzan un metro de largo y cuarenta centímetros de diámetro y son muy suaves y harinosas.

Las hojas tiernas de la yuca son aprovechadas en sopas, como yuyos, o en picantes y en morcillas a manera de col. Estas hojas tienen un altísimo contenido de nutrientes, comparables a los de la maca, según últimos estudios.

En el campo medicinal la yuca sirve para el tratamiento de cicatrices, las que se frotan con el reverso de la cáscara y desaparecen.

La yuquilla, es la yuca venenosa y debe someterse a técnicas especiales para poderla consumir.

Según estudios realizados por científicos brasileños, existen más de doce mil especies de yuca. Con la harina de yuca se prepara desde tiempos prehispánicos un delicioso pan, llamado pan de semita, tradicional de los pueblos de la selva alta o *rupa-rupa*.

La yuca también se consume enterrada y asada. Hecha en esta forma parece una fruta en sazón resultando un postre delicioso. Otra forma de cocción es en tinaja de cerámica, metida en las brasas.

La yuca es infaltable en el Sancochado o en el puchero. La Causa de yuca rellena con paiche, de la selva, es extraordinaria; las yuquitas rellenas de queso o picadillo de lomo, o con langostinos, son deliciosas, así como los tradicionales pastelitos de yuca y camotillo, glorioso postre de convento.

La yuca es una variedad de las euforbiáceas que forman dos grupos: uno venenoso y amargo y otro dulce y sin veneno. En el Perú se utilizó de preferencia la yuca dulce.

Se han encontrado evidencias de este cultivo en tumbas prehispánicas en el valle de Chillón; en la península de Paracas y en la cultura Mochica, con representaciones de yucas en su cerámica.



Yuca representación preinca

UNCUCHA o PITUCA
(Xanthosoma sagittifolium)

Es un tubérculo de uso muy difundido en la selva peruana. De forma esférica, con cáscara parecida a la de la yuca, su pulpa tiene jaspes violetas y es de un sabor extraordinario. La *uncucha* o pituca es muy voluminosa, alcanzando un peso de alrededor de medio kilo.

Como todos los productos peruanos, fue domesticada en tiempos remotos y se consumió en *apis, rokros, chupis* y panes.

En la actualidad, de este tubérculo se preparan purés, pastelitos, mazamorras. Se fríe como las papas y se hace harina para panes.

EL FRIJOL
(*Phaseolus vulgaris*)

Según cuenta la leyenda, el fríjol nació del cuerpo de un semidiós, hermano de Pachacamac.

Fue uno de los alimentos prehispánicos de mayor consumo en la costa y un producto muy apreciado desde el pre-incanato.

Cuando los españoles llegaron al valle del Rímac, (Dios hablador), encontraron extensos campos sembrados de fríjol. Según Toribio Mejía Xespe, los potajes nativos de origen inca que se preparan actualmente son: El *Purutu P'uspu*, de frijoles verdes; el *Purutu P'asi*, de frejol tostado; el *Purutu Uchu* o picante de frijoles; el *Purutu Chupi* o sopa de frijoles; el *Purutu Ak'u* o harina de frijoles tostados.

Durante el virreinato fueron los negros esclavos quienes crearon potajes con este producto, ya que éste era considerado un alimento venido a menos y destinado a la alimentación de los pobres.

El fríjol es un producto muy nutritivo, puede reemplazar a la carne por su alto contenido de proteínas. Las variedades más difundidas son: Canario, Negro, Red kidney, Caballero, Panamito y Castilla.

EL PALLAR
(*Phaseolus lunatus*)



Los iqueños consideran que Ica es la tierra del pallar, al que llaman "Gallina blanca".

Según una leyenda el pallar se escapó de Ica, lugar en el que había nacido, porque la gente lo maltrataba.

Existe otra leyenda según la cual Naymlap llegó a Lambayeque en una balsa desde algún lejano lugar acompañado de un grupo de su corte, trayendo un ídolo de piedra verde llamado Yan Pallek, al que se le levantó un santuario en Chot, suponiéndose que éste era el Dios pallar o Pallek.

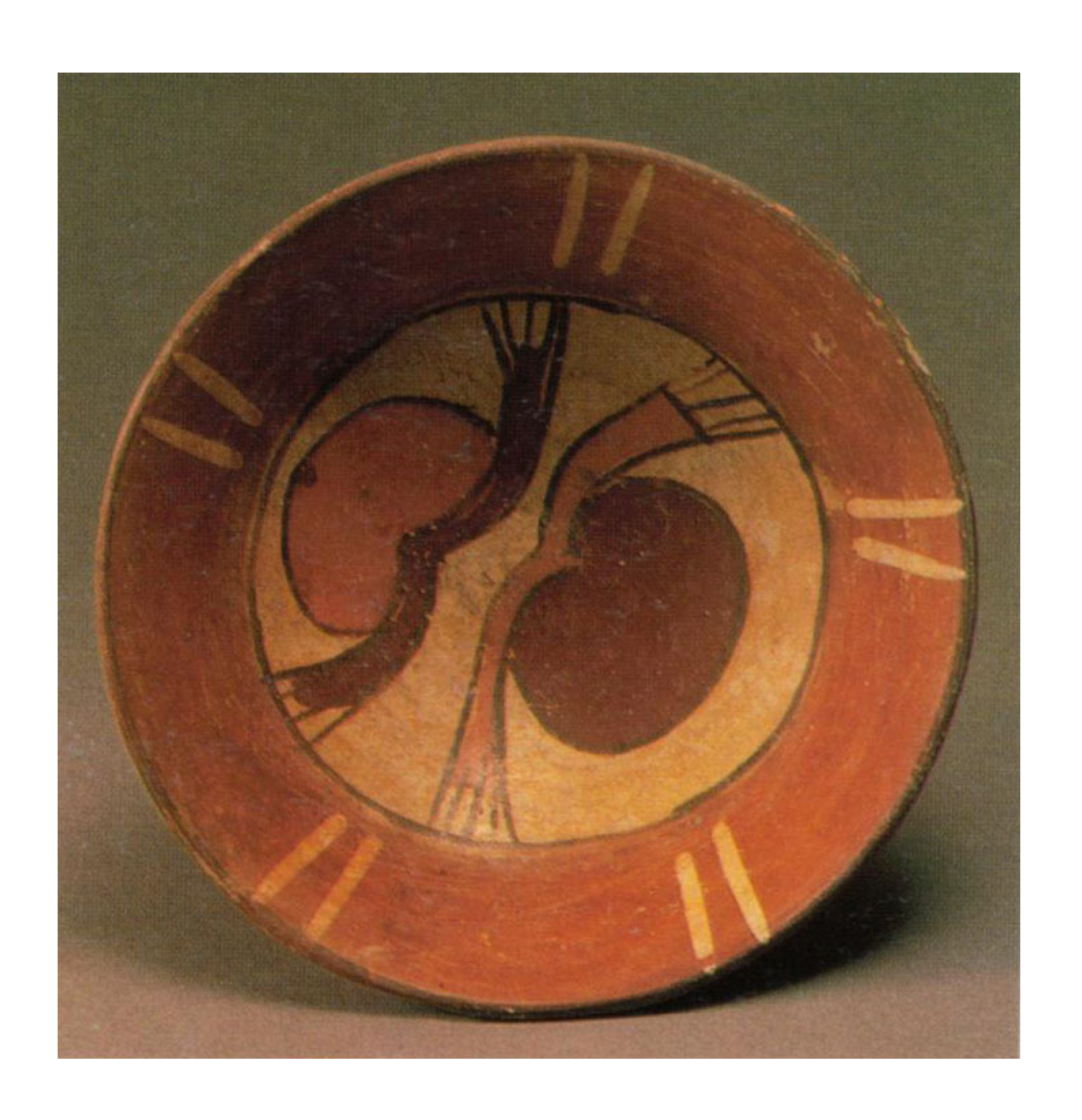
Pero, objetivamente, está vinculado a una misteriosa teoría, por la riqueza temática que presentan los mantos de Paracas con figuras de pallares (más de trescientas), pintadas distintamente en un sistema de presunta escritura ideográfica, según Larco Hoyle.



Pallares: Representación en tejido preincaico

Los campesinos preparan todavía potajes incaicos, como el *Pallar uchu*, guisado con ají; el P*allar p'uspu*, sancochado; el *Pallar p'asi*, tostado.

Así como los frijoles, los pallares tienen un alto contenido de proteínas y carbohidratos, entre otros nutrientes necesarios para la vida:



EL MANÍ
(*Arachis hipogea*)



Sipán - Representación del maní en oro repujado

Fue planta sagrada en el antiguo Perú, motivando reproducciones artísticas en oro y plata, como el collar hallado en la tumba del Señor de Sipán.

El maní procede de Sud América, y ha sido hallado en muchas manifestaciones artísticas que evidencian su procedencia.

La forma de la cáscara del maní sugirió a los mochicas representaciones antropomorfas varias, como la de El tocador de flauta, tal como en otros huacos de distintos lugares.

El maní se consumió en diferentes potajes o tostado como fiambre.

Cuenta García Hurtado de Mendoza, de una materia grasa vegetal usada en el Perú “Se hace de una semilla menuda llamada madí, que molida da de sí un aceite tan claro y excelente que se gasta en la comida sirviendo en las demás cosas que se suele el olivo”

En la actualidad el maní se usa en la industria que aprovecha el fruto y la cáscara para muchísimos productos.



Representación del maní en cerámica prehispánica

EL TARHUI
(*Lupinus mutabilis*)



El tarhui o chocho, fue domesticado hace cuatro mil años en el Perú prehispánico. Muy apreciado por sus altos valores nutricionales, que están al nivel de la soya. Por esto es llamado la soya andina.

La mayor producción de tarhui se da en Ancash, que ha sido declarada la capital de este producto.

El tarhui es riquísimo en proteínas y otros nutrientes:

Humedad	8.4 %
Proteínas	39 a 51 %
Extracto etéreo	17.1 %
Carbohidratos	25 %
Aceite	14 a 24 %
Fibras	7 %
Cenizas	3.4 %
Licina	2.22 a 5.30 %
Metionina	0.35 a 0.40 %
Triptófano	0.35 a 0.40 %

EL ZAPALLO
(*Cucurbita máxima*)



El zapallo o *zapallu*, -en quechua *tumuña* o *loche* en aymara-, es una cucurbitácea que se cultivó en el Perú desde tiempos remotos, en los que se inicia la agricultura en este territorio.

Hace 8,000 años se introduce el cultivo de diversas plantas, como el algodón, que favoreció el refinamiento de los tejidos cruzados, muchos de ellos adornados con bordados, así como el sembrío de cucurbitáceas entre ellas el zapallo y las calabazas: las habas, frijoles, pallares y lúcumas entre otros.

Es una de las plantas cultivadas con más variedades, siendo las principales la rastrera que produce el zapallo común, "macre" y la arbustiva que produce los zapallitos llamados italianos.

Uno de los platos más antiguos de la cocina pre hispánica es el *rokro*, hecho de papas y verduras, que actualmente se hace principalmente con zapallo. También se le denominó *kalpara*, pero cuando estaba muy bien preparado se le llamaba pavo.

El *iru* es una variante del locro, preparado con *iruta* o harina de zapallo.

En Ancash, se hace locro y *tayacha* de zapallo, para consumirlo el 2 de noviembre, día de los difuntos, para ello se guardaba el zapallo en la *collca*. (Antúnez de Mayolo)

En la actualidad tenemos muchos potajes hechos con el hermoso fruto, de inmenso tamaño, en el caso del zapallo macre. El loche es una bella variedad de este fruto que se consume en el norte y está perennizado en numerosos huacos de la cultura Mochica y el mal llamado zapallito italiano se prepara en infinidad de potajes.

CAIGUA
(*Cyclanthera pedata*)



Cucurbitácea muy consumida en el Perú prehispánico, con miles de años de domesticación. Se le puede observar en muchas manifestaciones artísticas, de cerámica y textilería.

Tiene propiedades alimenticias y medicinales. Se prepara en muchas formas y es deshidratada para guardarse.

EL TOMATE
(*Lycopersicon spp*.)



Tomate peruano



Tomate de árbol

El tomate se consumía en el antiguo Perú en su estado silvestre, como una fruta. Se le denomina *lycopersicon peruviano* y después de muchos experimentos se han logrado una gran variedad de especies en todo el mundo.

El llamado *raratomate*, o *pirca* o tomate de árbol, apareció en el Perú hace miles de años.

El tomate no fue aceptado en el mundo hasta mediados del siglo XlX porque le atribuían propiedades toxicas. En China se inventa una salsa llamada *koe-chiap* que después es llamada kétchup. En Italia es llamada manzana de oro y en la actualidad interviene en sus mejores salsas.

YACÓN o ARICOMA
(*Polymnia sonchifolia*)



Fue domesticado por los antiguos peruanos desde hace miles de años y es muy apreciado por sus valores nutricionales.

Se utilizan sus hojas por su alto contenido de proteínas, entre 11 y 17 %, pero principalmente sus raíces tuberosas de agradable sabor dulce y de gran valor por su contenido de azúcares no dañinos para el organismo: insulina y fructosa, que son adecuadas para quienes no pueden consumir sacarosa.

El yacón se puede consumir en su estado natural como fruta por ser dulce y refrescante. También se preparan dulces, jugos y guisos.

Esta planta domesticada por los antiguos peruanos aparece en sus huacos como muestra de su predilección por este alimento que se consume en sopas, ensaladas, guisos y mazamorras.



Planta de Yacón

LA MACA
(*Lepidium meyenii*)



La maca fue sembrada en el Perú hace alrededor de cuatro mil años. Se encuentran restos arqueológicos en la meseta de Junín, en donde había miles de hectáreas de andenes dedicados a este cultivo.

Cuentan los cronistas que los antiguos peruanos acostumbraban dar mashua a los soldados de sus ejércitos cuando iban de campaña para bajarles la libido y evitar así que atacaran a las mujeres de los pueblos derrotados; pero cuando regresaban a sus hogares se les restituía la virilidad con maca en su dieta.

La maca es una planta herbácea pequeña, con hojas radicales, enteras o partidas. Inflorescencia con tallo alto de hasta 0.30 cts. Flores crucíferas y semillas ovoides de 2mm de largo. Su raíz tiene forma de rábano de 0.08 cts. de diámetro.

Su uso fue de carácter alimenticio, medicinal y afrodisíaco.

Como alimento se consume la raíz, que se puede secar para su consumo posterior, también se comen las hojas. Sus cualidades medicinales la colocan como un antirraquítico, antianémico, reconstituyente de las funciones hormonales.

Se identifican las siguientes variedades: amarilla, morada, jaspeada amarillo con morado, crema y negra.

Su valor nutritivo es muy alto, contiene entre 13% a 16 % de proteínas y gran riqueza de aminoácidos esenciales: Las raíces frescas tienen el siguiente contenido:

Humedad	15.30 g
Proteínas	14. g
Grasa	1.60 g
Carbohidratos	64.40 g
Cenizas	5.00 g
Calcio	247.00 mg
Fósforo	183.00 mg
Hierro	14.70 mg
Tiamina	0.20 mg
Riboflavina	0.35 mg
Acido ascórbico	2.50 mg

MASHUA
(*Tropaeolum tuberosum*)



La mashua fue cultivada en los andes del antiguo Perú como se puede observar en la cerámica que la representa. Sus tubérculos se consumen cocidos y sus hojas y flores como verdura. Se cultiva en las alturas de los Andes entre los 2400 a 4300 m. La raíz seca contiene hasta 16% de proteína.

Se han reconocido más de 100 variedades de mashua:

Occe-añu
Yana-añu
Puca- añu
Yurac-añu
Ckello-añu
Checche- añu
Muru- añu

Cuentan los cronistas, que cuando los Incas organizaban a sus tropas para acciones de guerra, los alimentaban con mashua para reducir la libido y evitar que atacaran a las mujeres de los pueblos conquistados. Es que como antiafrodisíaco, baja la cantidad de testosterona y dihidrotestosterona en la sangre lo que reduce el instinto sexual.

Se utilizó como alimento y como medicina, para dolencias génito-urinarias, cálculos renales y como antibiótico



Flores de mashua

Además en el antiguo Perú se produjeron infinidad de frutas que se consumían crudas, cocidas y *cahuichadas*, es decir secadas al sol, para elevar su nivel de azúcares; las que se incluían en su gastronomía en forma de *apis* o mazamorras y en sus guisos, como se evidencia por sus vocablos: *cuntoni* o *huptasca*: comida con aroma de frutas y bien sazonada.

Las frutas peruanas llegaron a todos los lugares del mundo y muchos países las adoptaron como propias como es el caso de la fresa, *phutilla*, en quechua, cuyas semillas fueron llevadas a Europa en 1712, así mismo, llegaron piña, chirimoya, maracuyá, papaya, *cashwe* o marañón, maní y guanábana, entre otras.

Cuenta González de Nagera en 1608: "Hay una sola fruta de consideración original de aquella tierra, por extremo vistosa, olorosa y sana aunque algo flemosa, a la cual se hace el agravio con el diminutivo que le dan, llamándola frutilla, por ser como es de tanta excelencia que puede muy bien competir en bondad con la más regalada fruta de España y cuya forma es de hechura de corazón"

Algo más de un siglo después un botánico francés, llamado Amadée Frezier, la llevó a Europa y la bautizó con su nombre: fraise, es decir fresa escribe Xavier Domingo.

La Gastronomía Peruana

Nuestra gastronomía es muy rica y sumamente antigua. Muchos platos pertenecen a la época precerámica como los chupes (*chupis*) que se hacían en *mates* (calabazas) a manera de ollas, que no podían ser colocadas al fuego directo. Entonces se les echaba el agua, verduras y carnes y se les introducía piedras precalentadas llamadas *calas* que efectuaban la cocción. Del mismo modo se introducían estas piedras en el vientre de animales eviscerados y adobados que se envolvían en hojas hasta su cocción. En la pachamanca o cocción en la tierra, se forra un hueco hecho en el suelo con piedras calientes, hojas de achira o plátano y sobre esto las carnes adobadas, papas, camotes, choclos, cubiertos con más hojas, un costal mojado, tierra bien apisonada, para que después de esperar unas horas obtengamos un manjar incomparable con el extraordinario sabor que le da la tierra mojada y hojas chamuscadas.

Tenemos potajes que tienen miles años como la carapulca y las humitas, los *shacues*, *laguas*, *cashquis*, *kanca*, *pullanca*, *t'impu*.

Otro aspecto de por qué nuestro país tiene tan especial gastronomía, se debe su inmensa variedad de alimentos producto de los accidentes geográficos que nos dividen en ocho grandes regiones: La chala o costa, de 0 a 500 msnm; la yunga, de 500 a 2,300 msnm; la quechua -zona del frío amigo- de 2,300 a 3,500 msnm.; la suni o jalca, de 3,500 a 4,000 msnm; la puna, de 4,000 a 4,800 msnm; la janca, de las nieves perpetuas, desde los 4,800 a más de 6,000 msnm; la rupa-rupa y la omagua, pertenecen a la zona oriental o

selva. La primera, con una altitud de 500 a 2,000 msnm. y la segunda a nivel del mar. Estas regiones se dividen de acuerdo a la humedad, o a la presencia del sol, dando lugar a 96 micro climas que nos proveen de los alimentos más variados que hacen posible los más de 3,000 platos de Cocina Peruana.

Mapa Gastronómico del Perú

La historia tradicional del impactante “choque cultural” que se produjo con el descubrimiento de América por los europeos, nos cuenta del inmediato mestizaje de la alimentación y la cocina.

Los europeos van descubriendo cielos y mares de un azul nunca visto además de infinidad de alimentos desconocidos. Frutas, aves, peces y animales, que más tarde se mezclarían con especias, azúcar y variados alimentos europeos que producirían aquella maravillosa simbiosis que enriqueció las cocinas de ambos mundos.

El reino de los Incas estuvo conformado por numerosos pueblos, que en realidad pertenecían a regiones que compartían un territorio de características similares. En la actualidad nuestro país está dividido en provincias que no guardan relación con la realidad, porque no se ajustan a la calidad física e histórica de su territorio.

Atendiendo a aquella situación, se podría trazar un mapa gastronómico que agrupe provincias que comparten la misma historia, clima y producción de alimentos.

El Norte Peruano

Empezando por el norte, tenemos los departamentos de Tumbes y Piura que desarrollaron las culturas de los Vicús, donde floreció y se desarrolló una sociedad organizada y densamente poblada de la que nos quedan muestras de sus finísimos ceramios y obras de ingeniería hidráulica, y los Tallanes cultura posterior que existió hasta la llegada de los españoles. Exquisitas en arte y agricultura, cuentan además con un riquísimo territorio que produce toda clase de alimentos provenientes de zonas variadas de costa, sierra y selva.

“Este valle de Tumbes, solía ser muy poblado y labrado, lleno de lindas y frescas acequias sacadas del río, con las cuales regaban todo lo que querían y cogían mucho maíz… y muchas frutas muy gustosas… andaban vestidos con sus mantas y camisetas y traían en la cabeza puestos sus ornamentos que eran cierta manera redonda que se ponían, hecha de lana y alguna de oro y plata o de unas cuentas muy menudas que tengo ya dicho llamarse chaquira”, relata Pedro Cieza de León.

Esta zona posee desiertos abrasados por el sol, de extraña belleza, en donde los algarrobos retuercen sus ramas y cobijan a su sombra animales silvestres que se alimentan de sus frutos, vainas de algarrobo que cubren su

suelo, y se alternan con la zona de los manglares formada por millares de árboles de mangle (*Rhizophora mangle*) que internan sus recias raíces entre los pantanos creados por la ría del río Tumbes, con la formación de infinidad de pequeñas islas y canales que albergan gran variedad de productos distintivos de la zona como las conchas negras, las huequeras, las rayadas, lapas, almejas, ostras, cangrejos, langostas y langostinos.

El norte es la región más rica del Perú, con recursos agrícolas, ganaderos y petroleros. Piura es la tierra de los limones ceutís o sutiles (*Citrus aurantifolia*), traídos de África, que en estas tierras mejoran y se vuelven únicos en su especie. Este es el limón del cebiche y se produce en los valles de San Lorenzo y Chulucanas, primeros productores de cítricos del Perú. El maíz ocupa un importante lugar de producción y con él se hace la famosa chicha de Piura, que calma la sed y adoba los potajes más sabrosos. Los mangos, las paltas de Morropón, el frijol zarandaja (*Lablab purpureus*), y el frijol de palo, una enorme cantidad de cocos y plátanos, así como el mejor algodón del mundo en su calidad Pima extra largo, son favorecidos por los variados microclimas de esta riquísima zona.

Los algarrobos (*Prosopis juliflora*) son la imagen misma del paisaje piurano, sus retorcidas ramas y perfumados frutos son desde tiempos milenarios el alma de estas tierras. Los antiguos peruanos ya usaban el fruto para extraer su azúcar y también para hacer pan de algarrobo.

“En la espesura de los valles hay algarrobas algo largas y angostas, no tan gordas como vainas de habas. En algunas partes hacen pan de estas algarrobas y lo tienen por bueno” cuenta Cieza de León.

La cocina de esta zona es original y deliciosa, basada en su vastísima producción agropecuaria, en la que destacan el Tamalito verde, la Malarrabia, el Seco Chavelo, el Majarisco, el Majado de yuca con cecina, el Copuz, los chifles y las natillas, que han traspasado sus fronteras y se ofrecen en los mejores restaurantes del país.

La chicha es el distintivo de la cocina piurana y se vende en chicherías que colocan en su puerta una banderita blanca que anuncia:”Chicha fresca, abundante y generosa”. Se sirve en *potos* que son vasijas hechas de calabazas, que vienen usándose hace miles de años. La chicha se “seca (toma) de un solo bebe” y se pasa de mano en mano como se hace desde tiempos remotos en un gesto de amistad llamado *ancosani*. Hay variedades de chicha como la blanca o mellicera, la entreverada y la clarita.

La región de los Mochicas y Chimúes, que hoy conforman los departamentos de Lambayeque y la Libertad, es la zona más rica en arqueología por los extraordinarios hallazgos de cerámica, orfebrería y decoración mural policromada.

Entre los muchos testimonios culturales se encuentran las pirámides de Pacatnamu, entre Chepén y Pacasmayo; los cementerios de Cupisnique y el

cementerio del Brujo, en Ascope; la huaca de los Reyes, la del Sol y de la Luna y Chan Chan, la ciudad de barro más extensa del mundo.

Los centros arqueológicos más imponentes están constituidos por los complejos arquitectónicos de Batán Grande, Tutume y Apurlec, con las manifestaciones más hermosas del mundo en sus ceramios, que a través de milenios han expresado sus costumbres. Sus huacos-retrato de una perfección inigualable, así como los huacos con la figura del mítico Ñaymlap, el dios alado que llegó del mar.

Alcanzaron un admirable dominio de la orfebrería, con hallazgos en 1936 en Batán Grande, donde se encontró orejeras, máscaras funerarias, collares, vasos ceremoniales y la pieza más importante que fue el *tumi* de oro macizo, cuchillo ceremonial que representaba a Ñaymlap. En 1987 se iniciaron los trabajos de búsqueda del Señor de Sipán que ha sido el hallazgo más importante por estar casi intacto, aunque siempre se había depredado parte de sus tesoros. Sus objetos de orfebrería incomparable incluyen collares repujados de oro y plata, con representaciones de maníes y arañas de extraordinaria belleza. Las orejeras son una verdadera obra de arte, hechas de oro y lapislázuli, entre otras piezas.

Esta región de tan alto nivel de cultura practicó un manejo magistral del agua, con acueductos que irrigaron la tierra para cultivar los mejores productos alimenticios: maíz, papas, yucas, camotes, frijoles, pallares, y frutas variadas. Criaron aves como el pato o *ñuñuma*, la perdiz o *yutu* y la pava o *aruncha*, así como consumían caracoles que crecían después de las lluvias.

Como todos los pueblos costeros, desde tiempos inmemoriales su alimentación se basa en productos del mar, los mejores peces y mariscos se encuentran en estas aguas.

Al llegar los europeos a estas tierras encontraron miles de embarcaciones dedicadas a la pesca. Los caballitos de totora aún se utilizan como hace miles de años, son llamados *tup* en la lengua mochica.

Chiclayo es la ciudad del buen comer, tal como la aristocrática ciudad de Trujillo, que mantienen una cocina exquisita: Causa en lapa, Humitas con recado, Jalea de cachema, Chinguirito, Yuquitas rellenas de langostinos, Cebiche de tollo mantequero, Sopa teóloga, Shambar, Espesado, Frito trujillano, Pepián de pava, Seco de cabrito, Arroz con pato, Tortilla de raya, Arroz zambito, Tajadón, Alfajor de yemas, King Kong.

La Costa Peruana - La Gran Cocina Limeña

La Cocina Limeña nace, como toda la gastronomía peruana, en nuestro pasado prehispánico.

Lima, en sus orígenes, estaba situada en medio de un fértil valle de caminos anchos, sombreados de árboles, sembrado de maíz, pallares, frijoles y

frutales, atravesada por el río Rímac del que partían numerosas acequias que regaban esas tierras.

"Viven del riego" decía Hernando Pizarro.

Era Lima el misterioso lugar de los oráculos donde acudían los Incas a consultar su voz. Había muchísimas huacas construidas a manera de pirámides de adobe al estilo asirio, a veces adornadas con dibujos geométricos, utilizadas como adoratorios, templos o lugares de enterramiento.

Su dios tutelar era Pachacamac, hacedor del mundo, a quien todos temían y por esa razón fue aceptado al lado del Inti o dios sol.

Como todos los pueblos de la chala o costa, su alimentación era a base de productos de mar, y en sus etapas más avanzadas se dedicaron a la agricultura.

Su alimentación fue rica y variada. El pescado se comía con ají, cocido en *kanca;* tostado, asado en barbacoa y en *rocros*. El tollo (*Mustelus nigromaculatus*) y el atún secado en el norte, era traído a Lima para ser preparado en la alimentación popular. También utilizaron en su alimentación patos, pavos y perdices. Las verduras se comían crudas, cocidas o deshidratadas. Las papas, camotes, pallares, frijoles, maíz, zapallo, calabaza, ajíes, huacatay (*Tagetes minuta*), paico (*Chenopodium ambrosioides*), muña (*Minthostachys setosa*), entre otros productos, fueron parte de su alimentación. Las más sabrosas frutas completaron su menú: papayas, chirimoyas, fresas, ciruelas, granadillas, paltas y muchas más.

A partir de su fundación española, Lima fue privilegiada por los reyes y autoridades, sobre todo por su fundador Francisco Pizarro, llegando a convertirse en el centro comercial más poderoso de la colonia.

Se construyeron solares y mansiones, templos y conventos, y la universidad de San Marcos, luego la primera imprenta de toda América del Sur.

Se fueron trayendo los primeros alimentos europeos: caña de azúcar, trigo, vides, arroz, cebada, lechugas, coles, espárragos, ajos, cebollas, berenjenas, garbanzos, lentejas, especias, entre otros.

En la Colonia se acostumbraba una intensa vida social con asiduas invitaciones en las que se ostentaba un verdadero despilfarro en la mesa. En los banquetes se servía Sopa teóloga, Pavo relleno, Carapulca de conejo, Estofado de carnero, Pepián y Locro; Carne adobada, Pastel de choclo, Empanada, Gallina o cerdo almendrados. Así mismo gran cantidad de dulces: Manjar blanco, Frijoles colados, Limones calados, Almendras bañadas, Nogales, Polvorones, Ambrosías, Mostachones, Alfeñiques, Maná, entre otros. Se vivía con verdadera elegancia. Las antiguas limeñas eran de talle esbelto y bellísimas facciones, vestían la saya y el manto y llevaban costosas joyas.

Los potajes más representativos de la cocina limeña, son la Causa colonial, el Cebiche, Escabeche, Chicharrones, Anticuchos, Tamales limeños, Papas rellenas, Empanadas, Pastelitos de carne, Butifarra, Pastel de choclo, Patitas con maní, Sancochado, Chupe de camarones a la limeña, Parihuela, Cazuela, Menestrón, Sopa de frijoles, Tacu tacu, "Sábana" o Apanado, Carapulca con lomo de cerdo, Asado mechado, Corona de cerdo rellena con tacu tacu, Caucáu, Gallina almendrada, Ají de gallina, Corvina a la chorrillana, Arroz con mariscos, Arroz con camarones, Enrollado de cerdo con almendras, Estofado, Seco de cordero, Lomo saltado. Entre los postres tenemos el Ranfañote, Arroz con leche almendrado, Mazamorra morada, Suspiros a la limeña, Cocada a la olla, Pastelitos de yuca, Polvorones, Mostachones, Tocinos de cielo, Bienmesabe, Camotillos, Nogales, Maná, Ambrosía, Budín de Chancay, Mazapanes bañados, Yemas quemadas, Buñuelos de yemas, Picarones, Oquendos, Alfajor de yemas, Encanelados, Noesnada, Pionono, Bola de oro, Sanguito, Flan de vainilla entre otros. Además de las bebidas limeñas como la Chicha morada, el Agua de piña, Agua de granadas, Caspiroleta, Cóctel de algarrobina y Pisco sour. Esta extraordinaria culinaria, ha hecho que Lima sea considerada la capital gastronómica de América.

Además, fuera de la capital, las provincias limeñas tienen una riquísima gastronomía: **Huacho**, es una pequeña localidad que posee una gastronomía exquisita, con potajes que se han hecho muy conocidos como la Salchicha huachana, el Seco huachano, el Cebiche de pato, los Tamales de Supe, el bizcocho Chancay y el Turrón amarillo. En **Cañete**, se comen riquísimos camarones de río, chicharrones y tamales.

La Cocina de la Costa Sur - Ica

"…Seis leguas de este río de Lunaguaná, está el hermoso valle de Chincha… Este valle es uno de los mayores de todo el Perú, y es cosa hermosa ver sus arboledas y acequias y cuantas frutas hay por todo él, y cuan sabrosos y olorosos pepinos….Por las florestas hay de las aves y pájaros... "Narra en sus crónicas Pedro Cieza de León.

Chincha, ocupaba el valle de Chincha, con valiosos testimonios arqueológicos de este poderoso reino. Ellos no adoraban al sol sino a un *huaque* o dios llamado Chinchaycamac, según cuenta Pedro Cieza de León. Sus habitantes vivían con lujo y esplendor y gozaban de un gran prestigio que no perdió su identidad étnica con su incorporación al incario.

Chincha tiene una rica campiña y sus habitantes son alegres y practican una gastronomía muy especial. La Carapulca chinchana, Chicharrones, Tamales, Relleno chinchano, Frejoles colados, son sus platos preferidos.

En **Ica** han florecido muchas culturas que nos han dejado testimonios de un arte inigualable en la cerámica y textilería como los suntuosos tejidos policromados de Paracas y la bellísima cerámica Nazca, además de las gigantescas figuras de las líneas de Nazca, trazadas sobre los llanos desérticos con geoglifos que representan diversas figuras misteriosas.

En Ica aún se puede observar un gran canal que todavía riega su campiña y fue construido por orden del joven Inca Tupac Yupanqui para complacer a una bellísima princesa iqueña que le pidió agua para su pueblo. El canal de La Achirana riega más de 11000 has. de la campiña iqueña.

En **Ica** se practica una cocina que es deliciosa, a base de alimentos que produce su tierra: Cebiche de camarones a la piedra, Frijoles con pavo, Pallares batidos, Picante de pallares verdes, Morusa de pallares, Pachamanca, Turrón de pecanas, Manjar blanco de pallares, Alfajor de viento, Revolución caliente, Dulce de nísperos de palo, Dulce de cuaresmeros, Chocolatines de pecanas y lo que es más importante, el Pisco Peruano.

El Pisco Peruano.

Al llegar a estas tierras los españoles se encontraron con cielos de un azul nunca visto, plantas y frutos de fenomenal tamaño, sabores y aromas embriagadores que fueron su sustento hasta que, una vez establecidos, trajeron sus propios alimentos:

La canela, clavo de olor, alhucema, pimienta, cominos, nuez moscada, jengibre, eneldo, cardamomo, y un sin fin de condimentos llenaron los ambientes de nuevas fragancias. Así mismo los cítricos, los olivos, el trigo y las vides dieron aquí mejores frutos que en Europa debido a la destreza en el manejo de la agricultura y al maravilloso sistema de regadío del pueblo inca.

Entre 1551 y 1553, Francisco de Carabantes trajo los primeros sarmientos de uva negra desde Las Canarias. Cuentan que debido al largo viaje, la mayor parte de estos se perdió y solo quedaron unos cuantos que fueron sembrados en el pago de Tacaraca en Ica y en el Cusco.

Las primeras parras plantadas en el Perú eran consideradas como tesoros y se cuidaban con guardias armados día y noche. Bernabé Cobo cuenta en sus crónicas que la primera parra que llevaron del Perú a Chile fue vendida en tres mil pesos y cada sarmiento en cien.

Alrededor de 1560 se empieza a elaborar vino en el Perú. Cuentan que en la encomienda de Nicolás de Ribera "El Viejo", en el pago de Tacaraca de Ica, se hacía el vino "aloque" de uva prieta traída por Carabantes. Así mismo, según Garcilaso, en Cusco Pedro Cazalla produjo el primer vino fabricado en estas tierras.

Cuenta Von Tchudi: "Llama la atención la facilidad con que la vida se da en estas tierras aparentemente áridas. Basta meter las estacas más o menos a medio pie de tierra, atarlas y abandonarlas a su suerte. Rápidamente echan raíces y dan hojas. Mientras toda la región tiene características de desierto, los viñedos lucen un bello vergel."

De este modo el Virreinato del Perú, que era el más importante de América, fue el primer lugar del Nuevo Mundo en cultivar vides de uvas hermosas, apoteósicas de aromas y sabores que llenaron de color y alegría la campiña iqueña que no tardó en producir vinos. De aquí salieron las cepas que se sembraron en Chile y Argentina.

Cuenta Guamán Poma: "El vino abunda como agua en todo el reino". Fue tanta la cosecha de vides y la producción de vino, que Felipe II prohibió que se hiciese y decretó un fuerte tributo a los vinos americanos para proteger a la industria española.

La variedad de uva traída de las Canarias adquirió en estas tierras benditas de Ica, Moquegua y Tacna, modificaciones sustanciales y nació la deliciosa uva quebranta, así mismo vinieron otras cepas que originaron las variedades moscatel y mollar, uvas tintas. Albilla e Italia, uvas blancas que maduran maravillosamente bajo el sol refulgente en una tierra fértil: la Pacha Mama, amada y venerada por los antiguos peruanos que lograron los mayores milagros agrícolas del mundo, regada por el "Unu" o agua sagrada que hace brotar sus frutos en un sistema de regadío sin igual en el universo. Describe fray Antonio de Calancha, en 1639, que se elaboraba en el valle de Ica150, 000 botijas de vino, de 70 litros cada una. Para cada litro de vino se utilizaba dos kilos de uvas, por lo que significaba una producción de 21 millones de kilos de uvas.

A raíz de la prohibición antedicha, se empieza a destilar el aguardiente de uva en el Perú, y éste resulta extraordinario debido al sabor y dulzura de las uvas.

La vendimia marca el inicio de la destilación con la recolección de racimos maduros que se convierten en mosto durante la pisa en el lagar. Luego se cuela para separar el orujo, entonces se inicia la fermentación "tumultuosa" por medio de microorganismos naturales llamados levadura alcohólica. Este proceso dura 15 días y emite un sonido llamado "sinfonía del vino". El mosto fermentado se lleva al alambique para el proceso de destilación. A las cuatro horas empieza a chorrear el pisco "calentito" llamado "chicharrón".

El pisco más apreciado es el Puro hecho de uva quebranta; el Italia, es aromático y se hace con uva Italia; el Albilla, el Moscatel, el especial Mosto Verde, que se hace con el mosto a mitad de la fermentación, y el Acholado que resulta de la mezcla de éstos.

Von Tchudi opina "Las uvas son de excelente calidad, muy jugosas y dulces. De la mayor parte se destila aguardiente que, como se comprenderá, es exquisito. El aguardiente común se llama Pisco porque es embarcado en ese puerto". Y agrega Ángeles Caballero: "El valle de Pisco sigue siendo el más abundante en vinos. Dase allí uno que compite con nuestro jerez: el llamado aguardiente de Pisco, que es uno de los licores más exquisitos que se beben en el mundo."

Pisco es el puerto de la zona de Ica que fue utilizado para los barcos veleros que, según Hans Horkheimer existieron en la zona de Ica, en el Perú precolombino, cuyas evidencias las constituyen los remos orzas, -131 ejemplares de gran dimensión- así como los timoneles, huaras o *centerboards* -orzas de deriva- que se encuentran en el Museo Etnográfico de Berlín y en los Museos de Antropología y Arqueología de Lima, así como en el Museo Regional de Ica.

Se cuenta que el Inca Yupanqui, el más grande conquistador del Tahuantinsuyo, emprendía largos viajes por mar que duraban varios meses y debió utilizar el puerto de Pisco para embarcarse.

Los piscos son aves que habitan en la zona del puerto y los pobladores también habían adoptado ese nombre. Como en otros casos, los antiguos peruanos llevaban los nombres de comidas o animales útiles: como Guamán Poma (halcón-puma); Atahualpa (gallina); Tupac Amaru (culebra-serpiente); Ayarmacas (quinua- maca) y muchísimos más.

Los piscos que eran grandes ceramistas, como los demás integrantes de las etnias que habitaban esa región, fabricaban unas botijas donde maduraban la chicha, licor fino fabricado por las mamaconas para el consumo del Inca y la nobleza. Estas vasijas eran de forma cónica, con una punta que se introducía en la arena para obtener una temperatura pareja. Estaban revestidas internamente con cera de abejas, y a los españoles les cayeron como anillo al dedo y los adoptaron para transportar vinos y, más tarde, el aguardiente de uva que fue llamado PISCO.

El incomparable Pisco Peruano, es extraordinario por sus propiedades y sabor inigualable. Las uvas de donde proviene alcanzan en la zona de Ica y Moquegua un dulzor y aroma que no se da en otros lugares. Esta cualidad de la fruta produce un aguardiente único, cuya calidad se puede probar poniendo unas gotas en la palma de la mano, las que se frotan y al eliminar el alcohol debe quedar la fragancia de las uvas. Así también al agitar la botella se forma el "cordón y rosa" -globitos y remolino. Además, del interior de la botella, se desliza en gotas densas "la glicerina" que certifica, para los conocedores, la autenticidad del Pisco.

Un buen pisco pasa por la garganta suavemente, sin agresividad y provoca un calor placentero en el interior. Si no se mezcla con otros productos no causa ningún estrago al organismo, es decir, no hay "resaca".

El Pisco Sour, es la bebida más practicada y consumida en el Perú. Nacida a comienzos del siglo pasado, en el Morris Bar, y luego el Hotel Maury; mezcla en perfecta aleación nuestro pisco incomparable, que tiene que ser el Puro, sin mucha fragancia, con el peruanísimo limón de Chulucanas, que a pesar de venir de Ceuta, adquiere en estas tierras un sabor y calidad especiales.

Arequipa, Moquegua y Tacna.

“Desde la ciudad de los reyes hasta la de Arequipa hay ciento y veinte leguas. Esta ciudad está puesta y edificada en el valle de Quilca… es tan bueno el asiento y temple de esta ciudad, que se alaba por ser la más sana del Perú y más apacible para vivir” Cieza de León

. El pueblo de Arequipa, heroico y emprendedor, ha soportado numerosos cataclismos desde su fundación. Esta zona volcánica fue desolada desde tiempos remotos y es por esta razón que deriva su nombre, *arequipay,* que significa “aquí nos quedamos”, que fue el pedido que le hicieron al Inca sus súbditos, que se sintieron fascinados por la belleza del lugar.

Arqueológicamente, los departamentos de Arequipa, Moquegua, Tacna y la zona de Arica, están unidos por modalidades culturales y geográficamente pertenecen a las vertientes occidentales del extremo sur.

En Arequipa abundan testimonios de arte rupestre en Toro Muerto, y en numerosos lugares que guardan abundantes representaciones artísticas: Maucallacta, Sumbay o Q’ollpa, entre otros.

La ciudad de Arequipa es muy bella, de una arquitectura inspirada en su religiosidad. Ostenta una extraordinaria expresión artística en las fachadas de sus casas de sillar tallado. Posee una gran cantidad de iglesias y monasterios siendo el principal el de Santa Catalina, que es una verdadera ciudadela.

Arequipa fue fundada como ciudad española por don Garci Manuel de Carbajal el 15 de agosto de 1540, con el nombre de Villa Hermosa de Arequipa.

La tradición de Arequipa es una de sus principales características, siendo su extraordinaria cocina una de las mejores y más variadas del Perú, cuidadosamente conservada por los arequipeños.

Sus picanterías de una impresionante culinaria mestiza ostentan: Sarza de patitas con cebolla a lo macho, luego, un Locro de pecho con su sabor a hierbabuena, Arroz tapado con carne picada, pasas, aceitunas y huevo duro; el Cauche de queso, Sivinche de camarón, Pastel de choclo, Cuy chactado, Costillar frito, Malaya frita, Adobo arequipeño, Camarón con escolta, Chairo, Chaque, Rocotos rellenos, Solterito de queso, un sinfín de sopas para cada ocasión y para cada día de la semana: Chaque de los lunes, Chairo de los martes, la Chochoca de los miércoles, el Chupe de chochoca de los jueves, el Chup’e viernes con machas, la Timpusca de los sábados, y el Puchero fragancioso de los domingos.

Los postres son de **Moquegua**, que en tiempos pasados fue unida a Arequipa y que realmente forman una sola región.

En Moquegua se ha practicado desde hace muchísimos años la confección de dulces y la elaboración de vinos y toda clase de licores,

costumbre que se practicó en la Colonia en todo nuestro territorio y que en Moquegua se ha perpetuado, siendo transmitida de padres a hijos como un verdadero patrimonio inmaterial como: el aguardiente de naranjas, leche de monjas, macerado de ciruelas, macerado de damascos, vino blanco espumoso, entre los principales.

Los moqueguanos practican una dulcería y pastelería exquisita y refinada que incluye Alfajor de penco, Flan, Sopa nevada, Manjar blanco y conservas de frutas. Torre de hojuelas, Empanada de carnaval, Huevo molle, Guargüeros, Pasta de almendras y Cocadas; Buñuelitos de siete en boca, Bienmesabe, Noesnada y una gran variedad de bizcochos y bizcochuelos.

Nuestra heroica ciudad de **Tacna** cuenta con una deliciosa cocina ancestral que nace en épocas muy remotas.

Las cuevas de Toquepala constituyen un claro testimonio de la presencia del hombre en nuestro territorio hace 10,000 años. Situadas en Illabaya a 2,700 metros de altitud, tienen importantes restos arqueológicos que incluyen pinturas rupestres de extraordinario realismo.

Tacna conserva un gran legado de historias y leyendas de su convulsionado territorio, por periodos de guerra y paz. Sus habitantes tienen raíces aimaras y quechuas.

La gastronomía tacneña cuenta con numerosos potajes: Patasca tacneña a base de mote pelado y diversas carnes, el Picante a la tacneña, el Locro, la Sopaipilla, chupes y cebiches, entre otros platos deliciosos.

La Cocina de la Sierra - Regiones Yunga, Quechua, Suni, Puna y Janca

La imponente Cordillera de los Andes atraviesa nuestro territorio con majestuosas montañas nevadas, valles y quebradas, ríos y lagunas, en un paisaje de belleza indescriptible que es en la actualidad uno de nuestros mayores atractivos turísticos.

La sierra peruana se ubica sobre la Cordillera de los Andes, que en su accidentado suelo adquiere numerosos microclimas, dando lugar a varias regiones naturales de acuerdo a la altitud de sus montañas: Yunga o valle cálido y soleado desde los 500m. a 2,300 m. sobre el nivel del mar; Quechua, la región del clima templado y de las lomas, desde los 2,300 m. a 3,500 m.; Suni, La región alta de clima frío, desde los 3,500 m. a 4,000m. sobre el nivel del mar; Puna, de los páramos muy fríos del Ande, desde los 4,000m. a 4,800 m sobre el nivel del mar; Janca, es la región de tierras frigidísimas, sobrepasa los 4,800 m. y está formada por los nevados de nuestra sierra, según estudios del Dr. Javier Pulgar Vidal.

La integración cultural de esta región, sierra norte, abarca los departamentos de Ancash y Cajamarca en un proceso de más de 10,000 años

con restos arqueológicos como El Guitarrero, La Galgada, Las Hadas, Sechin Alto, entre otros.

Chavín de Huantar, corresponde a una etapa de florecimiento de la civilización peruana ancestral.

El arte de Chavín se expresa en la majestuosa arquitectura del Castillo de Chavín y sus extraordinarias figuras de piedra tallada o monolitos, así como sus misteriosas cabezas clavas.

Hay además en Ancash numerosos restos arqueológicos dispersos: Sechín, Recuay, Huaraz, Caraz y todo el Callejón de Huaylas y el de Conchucos.

"…La tierra donde tienen los pueblos es muy fértil y abundante, y hay muchas frutas y mantenimientos… Más adelante está la provincia de Guaraz, que está de Piscobamba ocho leguas en tierras bien ásperas y es de ver el real camino cuán bien hecho y desechado va por ellos…" dice Pedro Cieza de León.

Huaraz es uno de los pueblos más bellos del Perú, rodeado de inmensos nevados, ríos y lagunas, bosques de pinos y eucaliptos, retamas y magueyes. Posee una gran gastronomía que se basa en su producción de alimentos entre los que destacan una excelente variedad de papas, quinua, chochos o *tarhui*, cañihua, quihuicha, maíz, cushuro, cashacaigua, duraznos, saúco o uvas de Judas, naranjas, limones dulces, cidras, membrillos, pepino dulce y pacae.

Su deliciosa gastronomía cuenta con potajes muy antiguos como Carapulca, Papa cashqui, Huallpa cashqui, Jaca cashqui, shacues, laguas, chupis, Patasca, Lluncu chupi, tamales, parpas de queso, chicharrones, jamones, salchichas, Manjar blanco, Jalea de membrillo, Compota de duraznos, Huevos a la nieve, fachendas, buñuelos, Alfeñique, molletes y maicillos.

Cajamarca fue el lugar de descanso de los incas que disfrutaban de su esplendoroso sol, de la belleza de su campiña y sus aguas termales. Destacan el centro administrativo-ceremonial Kuntur Wasi y Pacopampa. Los restos arqueológicos de Chota, Hualgayoc, Cajabamba y San Miguel están decorados con figuras simbólicas de clara filiación mochica.

Un sinnúmero de de variadas muestras arqueológicas pertenecientes a diversas etapas están regadas por el departamento de Cajamarca. Cabe destacar los Nichos horadados, una forma sepulcral muy extendida en la zona. El canal de Cumbemayo es una impresionante obra de irrigación que está situada a 3,600 m. de altura, con una suave pendiente labrada en la roca volcánica que pasa por túneles y codos en zigzag.

Durante el reino de los Incas, Cajamarca fue uno de los pueblos más importantes del Perú, como comentara el cronista Antonio Vázquez de Espinoza, quien decía que Cajamarca "es mayor pueblo de indios que hay en todo el reino del Perú". Estaba constituida en provincia o *huamani*, dividida en siete *guarangas* formadas por numerosos *ayllus*. Cajamarca fue el centro textil más importante del Tahuantinsuyo.

Cuando ocurrió la conquista, Cajamarca fue arrasada y abandonada a pesar de ser "…fertilísima en gran manera porque en ella se da trigo tan bueno como en Sicilia y se crían muchos ganados y hay abundancia de maíz y otras raíces provechosas y de todas las frutas que he dicho haber en otras partes." Como nos cuenta Cieza de León.

Esta zona produce muchos alimentos que son la base de su gastronomía: tarhui (chocho), maíz, quinua, cuyes, quesos, cañihua, ocas, gran variedad de papas, chirimoyas, lúcumas, tunas. No se puede dejar de mencionar los jamones añejos, las morcillas y salchichas, ni olvidar sus inigualables quesos mantecosos.

De esta extraordinaria producción nacen deliciosos potajes: Humitas de queso, tamales, Caldo verde de papas, Cuy dorado con crema de papas, chicharrones, Carnero al palo y el delicioso Manjar blanco, entre otros.

La **Sierra Central** con sus milenarios pueblos: Huánuco, Huancayo, y Ayacucho, guarda tesoros de nuestra culinaria que debemos sacar a relucir.

"El sitio de esta ciudad de Guánuco es bueno y se tiene por muy sano y alabado por pueblo donde hace muy templadas noches y mañanas, y donde por su buen temple, los hombres viven sanos. Cógese en ella trigo en gran abundancia y maíz. Dase viñas, críanse higuerales, naranjos, cidras, limones y otras frutas de las que se han plantado de España y de otras frutas naturales de la tierra hay muchas y muy buenas….." narra Pedro Cieza de León.

Una de las mejores pruebas de la ancestral presencia del hombre en estas tierras se da en Lauricocha, en donde por primera vez se encuentran restos humanos, que corresponden a una antigüedad de 9,500 años a.C., además de utensilios de piedra. Sus pinturas rupestres atestiguan sus costumbres, como el método de cacería en "chaco" o rodeo.

El templo de las Manos Cruzadas, en Kotosh, guarda importantes manifestaciones culturales e importantes construcciones en piedra. El conjunto arqueológico de Tantamayo, fue el centro cultural de una avanzada obra preinca con una serie de construcciones en forma de castillos.

En Huánuco Manta o Huanucopampa, cabeza de todas las provincias del lugar, se levantaron por orden del inca Tupac Yupanqui imponentes construcciones en piedra, que eran "las casas de recreo de los reyes". Había también un Templo del Sol y una *Aclla huasi* o casa de las escogidas.

La región es rica en maderas preciosas. Se produce té introducido de Ceilán (hoy Sri Lanka), sembrado inicialmente en las márgenes del río Huallaga, por contrato del gobierno peruano.

En Huánuco se preparan deliciosos potajes ancestrales como la Pachamanca huanuqueña sazonada con ají y chincho, con humitas dulces; el Picante de cuy con salsa de maní y papas huayco; el Locro de gallina; el Picante de queso; las guaguas y la Mazamorra de tocosh.

Huancayo, el "Lugar de la Roca", fue habitado por una etnia que decía que procedía de una fuente llamada Guaribilca por la voluntad de Ticeviracocha, su dios, hacedor de todas las cosas. En este lugar al que llamaban su "guancapanaca" construyeron un templo, considerado lugar sagrado, cuyas ruinas aún pueden visitarse.

Este pueblo guerrero, se estableció en las partes superiores de los cerros, con criterio defensivo y aprovechó el hermoso y fértil valle de *Hatun Mayo* (Mantaro) para la agricultura. Fueron además grandes comerciantes que aprovechaban su ubicación estratégica para realizar intercambio de productos en una feria que aún perdura. Sus habitantes poseían grandes riquezas y sus edificaciones eran de piedra. Había muchos orfebres que labraban bellas joyas y vasijas de oro y plata.

En la actualidad hay muchos pueblos de artesanos que realizan bellísimos trabajos de alfarería, platería, burilado de mates, y bordados, con técnicas y diseños heredados de sus ancestros. Producen muchos cultivos, como café, tabaco, maíz, quinua, oca, ollucos y alcachofas, así como frutales: sauco o arrayán, paltas, naranjas, capulí, duraznos y nísperos de hueso, principalmente.

Huancayo tiene una gran tradición musical. El sentimiento huanca se expresa a través de diferentes tonadas y danzas populares en las que se evocan sucesos históricos.

La comida típica es una de sus principales manifestaciones culturales que, desde tiempos prehispánicos, se practicaba para sellar alianzas con un gran banquete "Taki" en el que se comía y bebía con gran solemnidad.

En la actualidad se preparan deliciosos potajes entre los que destacan: tamales huancas, humitas de quinua, Chuño p'asi, Queso de rocoto, Chupe verde de ollucos, Puchero, Sopa de mondongo, Alhuish lulo, Chicharrón colorado, Hico, Pachamanca huanca, Picante de atahua, Chacteo de carnes, Caya, Gelatina de pata, Mazamorra de caya y Mazamorra de maíz.

La Cocina de la Sierra Sur

Cuzco y Puno son unas de las ciudades más visitadas del Perú.

“De la manera y traza con que está fundada la ciudad del Cuzco, y de los cuatro caminos reales que de ella salen y de los grandes edificios que tuvo…y como estos incas fueron tan ricos y poderosos algunos de estos edificios eran dorados y otros estaban adornaban con planchas de oro.” Relata Cieza de León.

En la actualidad el **Cuzco** es la ciudad más bella del Perú, que mantiene el embrujo de la época incaica. Sus calles son empedradas y sus paredes de piedra finamente tallada y construidas con una perfección que asombra a propios y extraños. Sus restos arqueológicos atraen a millares de turistas que llenan sus calles y negocios.

La plaza de Armas de Cuzco centro simbólico del reino de los Incas, ha sobrevivido a través de los siglos presenciando hechos que no tienen paralelo, Huacaypata, como se le llamó, significa “Plaza de la Guerra” (Aucaypata) o “Plaza del Lamento”. Frente a ella construyeron sus palacios: Pachacutec, Sinchi Roca, Huiracocha, Tupac Yupanqui y Huaynacapac.

Uno de los tesoros más asombrosos es el del templo Coricancha, en donde cuenta Cieza de León había un jardín sembrado con plantas y animales de oro macizo y piedras preciosas.

La leyenda que envuelve la ciudad se remonta a miles de años de antigüedad ya que fue habitada por etnias muy antiguas descritas por Guamán Poma, que nos cuenta que la primera generación de incas Uari-uiracocha-runa se situó en los años 5,081 a.C.

Con relación a la fundación del Cuzco, existen dos hermosas leyendas: que cuentan que una pareja divina :Manco Capac y su mujer Mama Oqllo salen de las espumas del gran lago Titi caca, enviados por su padre el Sol “Inti” con el mandato de instruir a la gente que habitaba esas tierras.

Ellos llevaban una barreta de oro que debía hundirse en la tierra prometida, y es así como al llegar a Huanacauri, esta se hunde y marca el principio de esta gran civilización.

La otra leyenda nos habla de los hermanos Ayar, que salieron de la cueva de Pacaritambo:” Posada del amanecer”, o “Posada de la producción” o “Casa del Escondrijo”. Dicho lugar se encontraba en el cerro Tambotoco, el mismo que tenía tres ventanas: Sutic ventana que dio origen al grupo de los tampus, y Capac Toco de la que salieron cuatro hermanos cuyos nombres eran: Ayar Uchu, Ayar cachi, Ayar Mango y Ayar Auca (Sarmiento de Gamboa). Ellos estaban acompañados por sus cuatro hermanas: Mama Ocllo, Mama Huaco, Mama Ipacura o Cura y Mama Raua.

“Los legendarios Ayar con sus hermanas iniciaron un lento andar por las punas y quebradas cordilleranas con el propósito de encontrar un lugar apropiado para establecerse……Según la narrativa de los cronistas, los hermanos no tardaron en deshacerse de Ayar Cachi, por temor a sus poderes

mágicos, pues con un solo tiro de su honda podía desaparecer cerros y hacer que surjan quebradas….Cuando llegaron a Quirirmanta al píe de un cerro. En ese lugar se celebró un consejo entre todos los hermanos que decidieron que Ayar Uchu debía permanecer en dicho lugar transformado en una Huaca principal llamada Huanacauri….Otros informantes contaron a Sarmiento de Gamboa que Manco Capac arrojo un bastón que debía indicar el asentamiento definitivo, que se hundió en Huayanaypata." Nos cuenta María Rostworowski.

La mejor versión de lo que era el Cuzco incaico la dan tres cronistas españoles, Pedro Sancho de la Hoz, Miguel de Estete, y Pedro Pizarro; testigos presenciales de la tarde del 15 de noviembre de 1533, fecha en que los españoles ingresaron por primera vez a esa fulgurante ciudad de los reyes incas. Según cuentan en sus crónicas quedaron maravillados por la grandiosidad y magnificencia de los palacios de piedra labrada y sus calles de trazo perfecto. Su deslumbramiento por la cantidad de oro y plata que cubrían todos sus templos y palacios, las estatuas de oro macizo en tamaño natural, y sobre todo por el templo del Coricancha, el templo del sol, con casas revestidas en oro y la imagen del sol en oro y piedras preciosas. Entre estos grandes palacios están el de la plaza de Huacaypata, el Acllahuasi (casa de las escogidas), que tenía cien viviendas para las vírgenes del sol y las mamaconas.

Hay infinidad de fiestas que mezclan las religiones incas con los ritos cristianos. "El universo de danzas de Cuzco es el testimonio de la grandeza del incanato, pues a él llegaron todas las danzas de los pueblos sojuzgados y de allí irradiaron a su vez con magnificencia y señorío." Cuenta la notable folclorista Mildred Merino de Zela.

Sus grandiosas fiestas, comenzando por el Inti Raymi y pasando por notables fiestas religiosas como el Corpus Christi, dan ocasión a maravillosas danzas y atuendos, el trabajo agrícola además es fuente inagotable de bailes y música y canticos.

La producción de alimentos es muy rica, sobre todo en el valle sagrado del Urubamba: insuperables papas, el mejor maíz de este país, ocas, quinua, quihuicha, mashua, trigo, tumbo, papayas de olor, guayabas y airampo, entre otros.

Sus comidas más representativas son: Chiri uchu, que se consume en la fiesta de Corpus Christi, Chuño cola, Capchi de setas, Rocoto relleno, Chupe de setas, Nabos haucha, Tamal cuzqueño, Chupe de lisas, Chupe de peras, Humitas cuzqueña, Chicharrón y Cuy horneado.

Puno y su extraordinario lago, que ningún peruano puede dejar de ver, el Titicaca, es el lago navegable más alto del mundo. Está situado en la meseta del Collao, a una altitud de casi 4,000 m. sobre el nivel del mar.

Su presencia en esas frías regiones, de majestuosos nevados y cielos de un azul nunca visto, poblado de alpacas y vicuñas, es impresionante porque se asemeja a un inmenso mar de agua dulce.

El lago Titicaca tiene una superficie aproximada de 8,100 Km2. y una profundidad de 270 mts., con 41 islas, siendo las más importantes la de Taquile, Amantani y Soto, así como las islas del Sol y de la Luna en territorio boliviano.

La cultura del Tiahuanaco es una de las más misteriosas y de mayor importancia en América. Alcanzó gran perfección en la arquitectura en piedra, cuyas mayores expresiones se dan en los conjuntos monumentales Alkapana, y Kalasasaya donde se halla la Portada del Sol, símbolo del Tiahuanaco, y Puma Puncu.

Fueron también eximios talladores de piedra con obras maestras como el monolito Bennet, de 7.30 m. de altura, con figuras y elementos simbólicos, como en la Portada del Sol. Sus textiles y cerámica en los que predominan motivos comunes a las grandes culturas andinas: felinos, serpientes y cóndores.

El origen de los Incas está envuelto en una serie de relatos y leyendas, en las que el lago Titicaca juega un lugar preponderante. Cuenta uno de ellos que Manco Capac y Mama Ocllo salieron de la espuma de sus aguas.

“Tiahuanaco no es un pueblo muy grande, pero es mentado por los grandes edificios que tiene, que por cierto son cosa notable y para ver. Cerca de los aposentos principales está un collado hecho a mano, armado sobre grandes cimientos de piedra. Más delante de este cerro están los ídolos de piedra del talle y figura humana, muy primamente hechos y formadas las facciones; tanto que se hicieron por mano de artífices y maestros…” Narra Pedro Cieza de León.

En Puno se han catalogado más de 300 danzas folclóricas de origen aymará y quechua, que tienen diversos raíces autóctonas, coloniales y mestizas entre las que destacan: Ayarachi, de origen quechua, Carnaval de Arapa, Danza erótica y agrícola; Choq’elas, Danza ritual que simboliza el chaco; Chunchos de Yahuarmayo, Danza de guerra de las tribus selváticas; Diablada puneña, famosa danza ritual mestiza; Pandilla puneña, Danza de carnaval; Q’ajelo o danza de Kcarabotas, forma de cortejo cordillerano; Sicuris de Taquile, Danza de agradecimiento a la Pachamama; y la Wifada o danza pastoril.

La textilería y la cerámica tienen gran importancia en la economía de sus pobladores y su gastronomía de marcado corte serrano, tiene entre sus mejores platos: Chairo, Cancacho o asado de cerdo, Huatia o cocción con piedras calientes, Pesq’ue de quinua, Umacha o cauche de queso, Suche o Trucha fritos, Cordero asado, T’impu o sancochado andino.

La Gastronomía de la Selva – Región Rupa Rupa y Omagua

La selva peruana se extiende majestuosa como un inmenso mar esmeralda, en donde resplandecen “cochas” doradas y ríos pequeños, medianos o inmensos como mares, que reflejan el sol abrasador de esas tierras.

Bajo sus gigantescos árboles se esconden los más grandes tesoros ecológicos del mundo: plantas alimenticias con frutos descomunales y deliciosos como la anona, guanábana, taperibá, camu camu, piñas, paltas, mangos, papayas, plátanos, aguajes, marañón, castañas, coco, entre muchísimos otros; medicinales como la uña de gato que cura “todo” y un sinfín de yerbas. Las plantas ornamentales forman un edén lleno de helechos y las orquídeas más bellas del mundo, además de las industriales como la chonta, el tabaco, té y café entre otras. Nuestra Amazonía posee la más importante variedad de animales de aire, agua y tierra de una belleza indescriptible que están siendo protegidos por peligro de extinción, como los monos maquisapa negro y pecho amarillo, mono choro, lobo de río, la motelo o tortuga terrestre, la charapa, el manatí y el enorme paiche, pez de agua dulce, que alcanza los 180 kilos de peso, entre otros muchos peces de carne deliciosa y la más importante variedad de aves, de colores esplendorosos, entre las que destaca el gallito de las rocas, exclusivo del Perú.

El río Amazonas o Yunguragua como lo llaman los naturales, o mar de agua dulce, es el más caudaloso del mundo, y es espíritu y fuente de vida de nuestra región omagua o selva baja, tierra de los charapas, vocablo que significa “el señor más antiguo, el que inicio la vida”. Más arriba, bordeando los Andes orientales la región rupa-rupa o selva alta, es la más rica en producción; habitada por los “chunchos”, expresión que significa “el señor generoso que lo tiene todo”.

Cuentan las leyendas de los milenarios huancas, chancas y los uros, que antiguamente vivieron en un mundo de tinieblas hasta que se crearon las estrellas y el Inti, padre sol, que ilumina el día y la Mamaquilla, o luna que hace menos oscuras las noches.

Entre las costumbres generales a la amazonia se destacan las fiestas regionales en las que se manifiesta la natural alegría de los lugareños. La fiesta de la cosecha o de la amistad, de la abundancia y la fecundidad que se celebra desde tiempos inmemoriales entre todas las tribus de los antis y pueblos andinos del Tawantinsuyo, celebración que coincide con la fiesta del carnaval.

Para esta fiesta se recogen los primeros choclos tiernos que se sirven cocidos a la brasa o sancochados con yucas y diversas carnes ahumadas. El paiche shirumbi es un chupi hecho con trocitos de paiche y yuca, perfumado de sacha culantro. El inshicapi de gallina y maní, es una deliciosa sopa cremosa que se hace con un fondo de gallina muy bien sazonado con yerbas aromáticas, yucas picadas, choclo y maní crudo molido. Las humitas loretanas de choclos frescos, se hacen moliendo los choclos y amasando con manteca

hasta que reviente la masa, se cuecen al vapor o a las brasas. El ahumado -timbuchi- es un caldo de pescado ahumado con tomates regionales, perfumado con yerbas. Los karachamas son pescados cocidos al vapor, acompañados de cocona y ají, siempre servidos con masato o chicha de yuca, chicha de maíz o jora que es una bebida ancestral de todo el territorio y la chicha hecha de pijuayo que es una palmera también llamada chonta o palmito.

Una característica especial de la cocina de la selva, llena de ingeniosidad y golosinería, es la de conservar carnes y pescados ahumándolos. Estas técnicas se remontan a tiempos inmemoriales y fueron observadas con admiración por los españoles. Para estas técnicas se utilizan carnes de monte o de cerdo, que se cortan muy delgadas, se cubren con un manto de sal durante una noche y luego se colocan en una barbacoa o pungano, que se hace con horcones sobre un enrejado o sacranca, a un metro del suelo, se ponen hojas de frutales para perfumar y encima las carnes que se van ahumando lentamente, con una fogata que se prende por debajo.

Su cocina en la actualidad se basa en lo que les provee la tierra, como una extraordinaria Ensalada de chiclayo o frijol verde. Carachamas en su ají de cocona o un pastel de hojas tiernas de yuca, mientras entonan su famoso canto "Carnaval en Chachapoyas", especial para la fiesta de carnestolendas en las que reinarán las "humishas" o árboles cargados de regalos que se derribarán entre bailes, mucha chicha y comidas típicas como la Cazuela de carnes de gallina, res y carnero. Las humitas rellenas de gallina y queso, el Chipasmute o chupe de choclo con frijoles y los plátanos rellenos y arrebozados que son deliciosos.

Sus principales platos típicos son el Inshic-api, crema de maní que se prepara en toda la amazonia, el Juane en todas sus variedades: Nina juane a la brasa, Rumu juane de yuca y paiche, juane de arroz y gallina, perfumado al sacha culantro, ají verdura y palillo o cúrcuma fresca, que se hacen en toda la selva. La Sarapatera es un chupe de tortuga con plátano y la Panguana kanka, es una especie de perdiz grande que abunda en la selva, cocida a la brasa. El Kutacho está hecho de una masa de plátano con maní molido y el Tacacho es una pasta hecha con plátanos y chicharrón triturados, que se sirve con cecina. Un Timbuche es un caldo de pescado muy reconfortante y la Patarashca que es una preparación de carnes o pescados bien sazonados y envueltos en hojas de bijao para cocerlas a la brasa, conforman su delicioso menú. Su bebida preferida es el masato o chicha de yuca.

La gastronomía de esta región es tan abundante como su producción de alimentos que en estas feraces tierras es espectacular por la calidad y tamaño de sus productos. El Poroto shirumbe, es una sopa de frijoles con yuca, el Apichado de chancho, con harina de maíz y maní, el Juane, el Cutacho de plátano y maní, la Causa de yuca y paiche, perfumada con sacha culantro. El cebiche de coco tierno se hace con el coco que no ha formado corteza, cortado en daditos con el aderezo de un cebiche. La Cecina con tacacho, el Uvachado de aguardiente, uvas y azúcar, son algunos ejemplos.

Como en todas las culturas del Perú, la gastronomía va paralela a su historia, con mitos y leyendas que narran la formación del mundo y dan un significado mágico religioso a sus alimentos. Las leyendas de la selva cuentan cómo era el mundo en su primera fase, en tinieblas, habitado por monos. Cuentan también que un lorito *arara* enseñó a hablar a los hombres.

El Árbol de la Vida es el pijuayo, palmera sembrada tempranamente en esta fertilísima tierra y que nació en el cielo con los primeros astros. El agua, los ríos, los animales y las plantas alimenticias se originaron por la voluntad de Dios, y los monos se convirtieron en los primeros seres vivientes humanizados por la voluntad del Ser Supremo, cuentan los relatos de los naturales.

La **Región Rupa-Rupa** que significa "caliente", pertenece a la selva alta, entre los 400m a 1,000 m. sobre el nivel del mar, tiene una geografía accidentada con lomas, valles, laderas y pongos.

La Rupa-Rupa, tiene una inmensa cantidad de plantas, árboles frutales y maderas preciosas, abundan las más bellas flores y mariposas, sus arroyos, manantiales y lagunas de encanto hacen de esta zona un paisaje de ensueño.

Pertenecen a esta región los departamentos de San Martín, Amazonas y algunas ciudades como Tingo María y Manú.

El departamento de Amazonas, tiene una milenaria historia, con testimonios en pinturas rupestres de Chiñuña-Yamón y Limones-Calpón de más de 7,000 años de antigüedad. De la cultura Chachapoyas quedan innumerables restos arqueológicos como Kuélap, Condón, Pajatén entre otros. Los Chachapoyas utilizaron dos patrones funerarios: el mausoleo y el sarcófago en forma humana, plantado verticalmente cual si fuera una estatua, nos dice Federico Kauffman.

La **Región Omagua** que significa "la región del pescado de agua dulce", pertenece a la selva baja, de 400m. a 0 m. sobre el nivel del mar. Esta es la zona del río navegable más extenso del mundo: el gran Amazonas o "Tungurahua" que significa el rey de las aguas. Aunque también lo llamaron Marañón -que significa mar dulce- en toda su extensión, desde su nacimiento.

Pertenecen a esta región los departamentos de Loreto, Ucayali y Madre de Dios.

Una tupida vegetación cubre esta zona, con inmensos árboles con lianas que los adornan, con sus hojas y flores de formas caprichosas, además de las bellísimas bromelias y orquídeas. Está densamente poblada de todo tipo de animales de monte. El tapir o sacha vaca es el más grande de los animales que habitan en esta zona. Hay pumas, tigrillos, jaguares, venados, jabalíes, sajinos, osos hormigueros -el ronsoco o capibara es el roedor más grande que existe-, ardillas, armadillos y monos variados. Hay también infinidad de aves como loros, tucanes, guacamayos de esplendorosos colores, garzas, perdices, paujiles, patos y gallinas salvajes.

Sus ríos y lagunas están llenos de peces como el paiche, que llega a medir 4 metros y a pesar 180 kilos. Están también la gamitana y el suche, principalmente, además de especies peligrosas como la piraña y las anguilas eléctricas. Abundan tortugas, lagartos y gran variedad de culebras.

Los alimentos más importantes de la selva peruana son el maní y la yuca, considerados sobrenaturales. Los plátanos, el maíz, la sachapapa, la uncucha, el zapallo, la palta, el chiclayo (fríjol). Los ajíes: mishqui uchu, charapita, piquito de mono, pacuna uchu. Infinidad de frutas, como la cocona, papaya, piña, anona, el aguaje, maracuyá, camu camu, taperibá, entre otros.

Existen diversas etnias que habitan esta región: chamas, aguarunas, kunivos, jíbaros, huambisas, shipivos, ikamiaguas y yameos, entre otras.

Sus principales festividades tienen que ver con la cosecha, la abundancia y la fecundidad, con el corte de la Musa. La fiesta de San Juan coincide con el Inti Raymi y es famosa por que es la fiesta del Juane, plato representativo de toda la Amazonia,

Los platos más practicados en la cocina de la selva son Patarashca, Kunisha, Rumu Juane, Juane de arroz, Inshicapi, Tacacho, Cecina de monte, Timbuchi, Inshic api, Chapo, Strudel de plátano paso y Masato.

Gloria Hinostroza Clausen de Molina

RECETAS DE LOS PRINCIPALES PLATOS DE LA COCINA PERUANA

REGIÓN NORTE - Cultura Vicús

Aguadito de Mariscos
Arrimadito de Col
Caldo de Siete Carnes
Carne Aliñada
Cebiche de Conchas Negras
Cebiche de Langostinos
Chupe de Cangrejos
Copuz
Majao de Yuca
Majarisco
Malarrabia
Pastel de Choclo
Pepián de Maíz Con Pava

Picante de Cangrejos
Seco Chavelo
Sopa de Novios
Tacutacu de Mariscos
Tamalitos Verdes Piuranos
Tortilla de Langostinos

Postres

Budín de Coco
Chancaquitas
Chumbeques
Cocadas
Gofios
Mazamorra de Algarrobina
Natilla
Tejas de Coco

COCINA NORTEÑA – PARTE CENTRAL - Cultura Mochica y Chimú

Aguadito de Pato
Ají de Pato
Arroz con Mariscos a la Chiclayana
Arroz con Pato a la Chiclayana
Cangrejos Reventados
Causa de Raya
Causa en Lapa
Causa Ferreñafana
Chilcano de Cangrejos
Chinguirito
Espesado
Espesado de Garbanzos con Albóndigas
Frito Trujillano
Humitas con Recado
Jalea Trujillana de Cachema
Jugosito de Mero
Pasadito por Agua
Picante de Huevos
Seco de Cabrito con Loche
Shambar
Sopa Teóloga
Tortilla de Raya
Tollito en Panca
Yuquitas Rellenas con Langostinos

Postres

Acuñas de Maní
Alfajor de Yemas

Alfajor de Trujillo
Arroz Zambito
Bienmesabe de Loche
Dulce de Mamey
Dulce de Piña
Nevados
Tajadón

COCINA LIMEÑA CULTURA PACHACAMAC

Adobo de Pescado
Ají de Gallina
Anticuchos de Corazón
Arroz con Pollo
Arroz Tapado de Carne
Caiguas Rellenas con Carne
Caucáu de Mariscos
Causa Colonial con Escabeche de Camarones
Causa a la Huancaína
Causa Rellena con Langostinos en Crema de Rocotos
Carapulca con Medallón de Lechón
Cazuela
Cebiche de Mariscos
Cebiche de Pato
Cebiche de Pescado
Chita al Ajo
Choros a la Chalaca
Chupe de Camarones a la Limeña
Corvina a la Chorrillana
Enrollado de Cerdo con Almendras
Escabeche de Pescado
Estofado
Gallina Almendrada
Humitas de Pollo
Lomo de Cerdo con Mermelada de Rocotos
Lomo Saltado
Malaya Dorada
Menestrón
Olluquitos con Charqui
Papas Rellenas
Parihuela
Pastel de Choclo
Patitas con Maní
Pavo Relleno
Pepián de Camarones
Pepián de Lomo de Cerdo
Pulpo a la Oliva
Relleno (Morcilla)

Rocoto Relleno con Camarones
Sancochado Limeño
Seco de Corvina con Conchas y Camarones
Seco Huachano
Sopa Criolla
Sopa de Frijoles
Tamales de Supe
Tamales Limeños
Tiradito de Pescado

Postres

Agua de Piña
Alfajor de Maicena
Alfajor de Yemas
Arroz con Leche
Bienmesabe **d**e Yemas
Bola de Oro
Budín de Chancay
Camotillos
Champú Limeño
Chicha Morada
Cocada a la Olla
Encanelado
Guargüeros
Imperial de Quinua a las Frutas Andinas
Mazamorra de Cochinito
Mazamorra Morada
Pastel de Choclo Dulce
Pastelitos de Yuca
Picarones
Pionono de Lúcuma
Polvorones
Ranfañote
Suspiros a la Limeña
Suspiros de Chirimoya
Suspiros de Lúcuma
Tarta de Fresas
Torta de Algarrobina
Torta de Piña
Turrón de Doña Pepa
Volador

REGIÓN DE LA COSTA SUR - Chinchas, Paracas y Nazcas

Anticuchos de Pescado
Cabrito al Vino Tinto
Cebiche de Camarones a la Piedra

Chinguirito de Choros
Chupín de Pescado
Escabeche de Pavo con Pallares
Ensalada de Frijoles
Ensalada de Pallares Verdes
Frijoles con Pavo
Morcilla Chinchana
Morusa de Pallares
Pallares con Chancho
Pallares Verdes Estofados con Gallina
Picante de Camarones
Picante de Pallares Verdes con Mariscos
Picante de Pulpo con Maní
Sopa de Garbanzos
Sopa de Pavo
Tallarines con Pescado al Mirasol
Tamales Chinchanos

Dulces

Alfajor de Espuma
Ante con Ante
Cachina Colada
Chicha Morada de Cerezas
Chocolates de Coquito y Pecanas
Dulce de Nísperos de Palo
Fríjol Colado
Higos Verdes Calados
Manjar Blanco de Pallares
Orines del Niño
Pallares Colados
Tejas de Limón
Tejas de Naranja
Tejas de Pecanas
Turrón de Pecanas

Arequipa, Moquegua y Tacna

Adobo Arequipeño
Ají de Calabaza
Anticuchos de Camarones
Arrimado de Col
Camarón con Escolta
C'apchi de Setas
Cauche de Camarones
Cauche de Queso
Chairo

Chupe de Camarones
Cubierto de Camarón
Cuy Chactado
Desastillado de Charqui
Locro de Pecho
Matasca de Carne
Ocopa Arequipeña
Papas Arrebozadas
Pebre de Lomos
Picante de Camarones
Picante de Cuy
Puchero o Sancochado
Rocoto Relleno con Lomo
Queso al Horno
Soltero de Queso

Dulces

Bizcochuelo
Dulce de Membrillo
Dulce de Papaya Arequipeña
Guaguas
Huevos a la Nieve
Mazamorra Poscuapi o de Semana Santa
Queso de Maná
Queso Helado
Tofee
Voladores

COCINA DE LAS REGIONES DE LA SIERRA NORTE, CENTRO y SUR

Huaraz, Huancayo, Cajamarca, Ayacucho, Cuzco y Puno

Anquishu con Queso
Cebiche de Chochos
Chicharrón Colorado
Chicharrón de Cerdo
Chiriucho
Chuñocola
Chuño P’asi
Cuchicanca
Cuy Colorado
Hualpacashqui o Sopa de Gallina a las Hierbas
Jamón Serrano de la Región
Lagua o Crema
Pachamanca Huanca
Papacashqui o Sopa de Papas a las Hierbas

Papas Chunias
Parpas
Patachi
Patasca
Picante de Cuy
Picante de Kushuru
Pokti o Ají de Huevos
Puchero
Queso Arrebozado
Queso de Rocoto
Rocro de Ollucos
Shacteo de Carnes
Shacues
Tamales Huancas
Tamales Huaracinos

Dulces

Alfajor de Maicena
Bizcochuelo de Ajonjolí
Dulce de Cuñas de Membrillo
Fachendas
Manjar Blanco de Yemas
Pan de Maíz o Maicillos
Rosquitas de Manteca
Voladores

COCINA DE LA SELVA

Región Rupa-Rupa y Omagua

Ají de cocona
Allpa Poroto Allpi
Cecina
Cecina con Tacacho
Chapu
Ensalada de Callampas
Ensalada de Chonta
Ensalada de Sacha Papa
Inshic Api
Juane
Paiche Loretano Entomatado
Patarasca de Pescado
Rumu Juane
Salchichas de Tarapoto
Timbuche

Dulces

Chapana
Ñutos
Rosquetes
Strudel de Pozuzo

RECETAS DE LOS PRINCIPALES PLATOS DE LA COCINA PERUANA

Aguadito de Mariscos

Ingredientes:

1	Kilo	Pulpo
2	Docenas	Conchas
1/4	Kilo	Langostinos
4		Cangrejos
1/2	Kilo	Yucas
1		Limón
200	Gramos	Zarandaja
2		Cebollas rojas
50	Gramos	Ajos pelados
1/2	Cucharadita	Pimienta molida
1/2	Cucharadita	Achiote
1	Atadito	Culantro
4		Ajíes amarillos
1	Vaso	Chicha de jora

Preparación:

1- Lavar bien el pulpo y ponerlo a cocer en agua hirviendo durante media hora, luego escurrirlo y cortarlo en tajadas finas.

2- Limpiar los mariscos pelando los langostinos y sacándoles la venita oscura, así como las conchas y los cangrejos. Sazonarlos con sal, pimienta y jugo de limón.

3- Poner a cocer los cangrejos durante veinte minutos en seis tazas de agua con una cebolla, tomate, sal y pimienta. Luego colar el caldo y reservarlo. Así mismo, extraer la carne de los cangrejos.

4- Hacer un aderezo con el aceite, cebolla y ajos finamente picados hasta que empiecen a dorar. Luego agregar el ají molido, el culantro picado, achiote,

la chicha, el caldo de cangrejos, las zarandajas, yucas cortadas en daditos y el arroz.

5- Cuando las verduras estén cocidas y el arroz reventado echar los mariscos y darles un hervor. Servir de inmediato.

Arrimadito de Col

Ingredientes:

1/2	Kilo	Carne de tapa o Cadera de res
1		Col (repollo) chica
1/2	Cucharadita	Pimienta
1/2	Cucharadita	Cominos
1	Cucharadita	Achiote
30	Gramos	Ajos pelados
4		Ajíes amarillos
2		Tomates
1	Taza	Caldo oscuro o de cubitos
2		Huevos duros
100	Gramos	Aceitunas

Preparación:

1- Cortar la carne en filetes delgados, espolvorearles sal y orearlos durante tres horas, luego, cortarlos en tiras pequeñas.

2- Calentar el aceite y freír los ajos agregándoles el ají molido, los tomates rallados, el achiote, la pimienta, los cominos y el caldo oscuro.

3- Agregar la carne y la col cortada, cocer durante media hora.

4- Servir con huevo duro y aceitunas.

Caldo de Siete Carnes

Ingredientes:

1/2	Kilo	Falda de res
1/2	Kilo	Chuleta de cerdo
1/2	Kilo	Gallina tierna

1/2	Kilo	Pechuga de pato
1/2	Kilo	Pechuga de pavo
1/2	Kilo	Chuleta de carnero
1		Cuy grande
1/2	Kilo	Yucas
1/2	Kilo	Papas
1/4	Kilo	Zapallo loche
1		Poro
1/2	Kilo	Zarandajas frescas
1		Cebolla
2		Tomates
1/2	Taza	Aceite vegetal

Preparación:

1- Poner las variadas carnes en una olla con dos litros de agua fría junto con las verduras picadas.

2- Hacer un aderezo con la cebolla finamente picada dorada en el aceite, agregándole los tomates picados.

3- Hervir la primera preparación, con el aderezo, durante dos horas hasta que las carnes estén blandas.

4- Servir cada porción con un trozo de cada una de las carnes.

Carne Aliñada

Ingredientes:

700	Gramos	Chuleta o pierna de cerdo
1	Taza	Vinagre de piña o de vino
100	Gramos	Ajos pelados
1/2	Cucharadita	Pimienta molida
1	Cucharadita	Cominos
1	Cucharada	Achiote rojo
200	Gramos	Zarandaja
2		Plátanos verdes
1		Cebolla roja
2		Ajíes limo
2		Limones
1	Taza	Aceite vegetal

Preparación:

1- Cortar la carne en filetes delgados, sazonándola con sal, pimienta, cominos, ajos molidos, achiote y vinagre. Después de macerarla durante una hora, colgarla en tendales para orearla durante tres horas.

2- Se fríe en bastante aceite.

3- Para los Chifles, cortar delgado el plátano a lo largo y freírlo.

4- Servir la carne con salsa de cebollas cortadas fino, bien lavada, con ají picado, sal, pimienta, jugo de limón y aceite.

Se acompaña con yucas y zarandajas sancochadas y los Chifles



Cebiche de Conchas Negras

Ingredientes:

6	Docenas	Conchas negras
1		Cebolla
1/2	Cucharadita	Pimienta molida
6	Dientes	Ajos pelados
1/2	Atadito	Culantro
2		Ajíes limo
16		Limones
1		Lechuga
1/4	Kilo	Zarandajas
1/2	Kilo	Yucas

Preparación:

1- Lavar bien las conchas y limpiarlas perfectamente.

2- Sazonarlas con sal, pimienta, ají y culantro finamente picado, ajos rallados o chancados.

3- Picar la cebolla en cuadraditos finos y lavarla bien en agua fría. Escurrirla.

4- Agregar a las conchas el jugo de limón y mezclar con las cebollas.

5- Servir con zarandajas y yucas sancochadas. Adornar con hojas de lechuga.

Cebiche de Langostinos

Ingredientes:

600	Gramos	Langostinos medianos
12		Limones
1/4	Cucharada	Pimienta molida
6		Ajíes limo
4	Ramas	Culantro
4	Ramas	Perejil
4	Dientes	Ajos pelados
2		Cebollas rojas
100	Gramos	Zarandaja
100	Gramos	Maíz para cancha
1		Camote
4	Hojas	Lechuga

Preparación:

1- Poner en una olla, con dos tazas de agua, una cebolla cortada en cuatro, con sal, pimienta y dos dientes de ajo. Hervir durante 15 minutos. Entonces colar, volver al fuego y cuando rompa a hervir, echar los langostinos lavados y limpios de la venita oscura, sazonados con jugo de limón y sal, dejándolos en el fuego hasta que empiecen a hervir nuevamente.

2- Colar y reservar el caldo.

3- Poner los langostinos en un tazón y sazonarlos con sal y pimienta y culantro, perejil, ajíes y ajos finamente picados.

4- Poner 1/2 taza de caldo en la licuadora con dos dientes de ajo y tres ajíes limo. Licuar y colar.

5- Agregar a los langostinos el jugo de los limones y el caldo licuado.

6- Servir con zarandajas sancochadas, camotes, cebolla finamente cortada y bañada con el jugo del cebiche, adornando con hojas de lechuga.

Chupe de Cangrejos

Ingredientes:

8		Cangrejos grandes
1		Cebolla roja
6	Dientes	Ajos pelados
1/4	Cucharadita	Pimienta molida
2		Tomates
1	Cucharadita	Achiote rojo
1/2	Cucharada	Orégano
1/2	Taza	Aceite vegetal
2	Cucharadas	Arroz
4		Papas amarillas
1		Choclo tierno
150	Gramos	Queso fresco de cabra
2		Huevos
1/2	Taza	Leche evaporada

Preparación:

1- Poner en una olla el aceite para freír la cebolla y ajos finamente picados. Cuando empiecen a dorar agregar los tomates rallados, el achiote y orégano tostado, luego seis tazas de agua.

2- Cuando el agua rompa a hervir echar los cangrejos limpios, las papas peladas, el arroz y el choclo desgranado, dejando que cueza durante veinte minutos.

3- Retirar los cangrejos para extraerles la pulpa y pelar las uñas.

4- Batir ligeramente los huevos y agregarlos al caldo, junto con el queso desmenuzado, la carne de cangrejo y la leche -sin dejar que hierva. Servir de inmediato.

Copuz (Pachamanca)

Ingredientes para 8 personas:

1		Pavo de 5 kilos o
1		Pierna de cerdo
2	Kilos	Camotes amarillos
8		Plátanos maduros
8		Choclos
100	Gramos	Ajos pelados
1	Ramito	Huacatay
1	Cucharadita	Pimienta molida
1	Cucharadita	Cominos molidos
1	Cucharada	Achiote
4		Ajíes colorados secos
1	Vaso	Vinagre de piña o vino
1	Vaso	Chicha de jora
1	Paquete	Hojas de plátano
1	Tercio	Madera para leña

Preparación:

1- Sazonar el día anterior la carne cortada en porciones con sal, pimienta, cominos, achiote, ajos picados, ají tostado -remojado y molido, huacatay molido, vinagre y chicha.

2- Se prende la leña -cubriendo el fondo, dentro de una olla bien grande de barro de las que se usan para hacer chicha- hasta que se convierta en brasas. No debe quedar ningún trozo sin arder porque saldría ahumado.

3- Colocar encima de las brasas los camotes, plátanos con cáscara, la carne y los choclos, intercalando con hojas de plátano. Cubrir con un perol volteado boca abajo y tapar completamente con tierra durante tres horas.

4- Se sirve con salsa de ají amarillo: con sal, pimienta, ajos enteros y aceite de oliva, molidos en la licuadora.

"Majao" de Yucas

Ingredientes:

3/4	Kilo	Yucas
1/2	Kilo	Carne de cerdo (Pierna o Chuleta)
1	Kilo	Grasa de cerdo
2		Tomates
1		Cebolla
2		Ají amarillo
1/4		Pimienta molida
1	Cuchda.	Vinagre

Preparación:

1- Pelar y sancochar las yucas hasta que estén bien blandas.

2- Cortar la carne en trozos grandes y la grasa en daditos pequeños. Sazonar con sal y echar agua que las cubra.

3- Hervir hasta que el agua se haya evaporado y la carne se fría en su propia grasa.

4- Aparte freír en un poco de la manteca del chicharrón, la cebolla, ajos y ají finamente picados. Agregar los tomates rallados y el vinagre, dejando que se evapore. Echar la carne de chicharrón picada y un poco de los trocitos de grasa, bien fritos.

5- Majar toscamente las yucas y mezclarlas con la preparación anterior.

6- Servir con salsa de cebollas, hojas de lechuga y chifles.

Majarisco

Ingredientes:

5		Plátanos verdes
1/2	Kilo	Langostinos
1/2	Kilo	Pulpo
2	Docenas	Conchas
1	Taza	Aceite
3/4	Taza	Aceite de oliva
50	Gramos	Ajos pelados
1/2	Cucharadita	Pimienta molida
4		Ajéis amarillos
4		ajíes mirasol
2		Tomates
6	Ramas	Culantro
1/2	Vaso	Chicha de jora
1/2	Kilo	Yucas
1		Cebolla
2		Ajíes limo
2		Limones
1		Lechuga

Preparación:

1- Poner el pulpo, bien lavado, a cocer en agua hirviendo durante media hora. Luego escurrirlo y cortarlo en rodajitas.

2- Limpiar los langostinos, pelándolos y sacándoles la venita oscura de encima de la cola. Limpiar también las conchas y sazonar con sal, pimienta y jugo de limón.

3- Poner a calentar el aceite vegetal y echar cuatro plátanos cortados en trozos grandes (corchos) y cocerlos a fuego lento hasta que estén blandos, entonces majarlos toscamente.

4- Aparte hacer un aderezo con el aceite de oliva y ajos finamente picados, agregar los ajíes molidos sin pepas hasta que evaporen el líquido, echar los tomates rallados, la pimienta y el caldo y chicha, dejando cocer hasta que espese.

5- Agregar al aderezo los mariscos y darles un solo hervor. Luego mezclar la mitad con los plátanos majados, echando el culantro picado.

6- Servir con el resto de los mariscos encima y salsa de Cebollas, hecha con la cebolla cortada finamente y bien lavada, sazonada con sal, pimienta, aceite de oliva y jugo de limón. Acompañar con chifles y yucas sancochadas.

Para hacer chifles: cortar un plátano pelado en láminas muy finas y freírlas en aceite.

Malarrabia

Ingredientes:

4		Plátanos maduros
1		Cebolla
2		Ajíes amarillos
30	Gramos	Ajos pelados
2		Tomates
1/4	Cucharadita	Pimienta molida
1	Cucharadita	Achiote
300	Gramos	Queso de cabra
1/2	Taza	Aceite de oliva
6	Ramas	Culantro

Preparación:

1- Poner los plátanos a las brasas o al horno hasta que estén blandos.

2- Freír la cebolla, cortada finamente, con los ajos y achiote agregando el ají picado y tomates rallados. Dejar espesar y agregar el queso desmenuzado y los plátanos majados, así como el culantro picado.

3- Se sirve con arroz, fríjoles batidos y Pescado "Pasadito" por Agua (ver receta), todo servido en un solo plato.



Pastel de Choclo

Ingredientes:

6		Choclos maduros
5		Ajíes amarillos
1	Atado	Culantro
50	Gramos	Mantequilla
4		Huevos
30	Gramos	Ajos pelados
300	Gramos	Carne de bistec de res o pollo
1/4	Cucharadita	Pimienta molida
1/4	Cucharadita	Cominos
2		Cebollas
2		Ajíes panca molidos
1	Taza	Caldo de carne
50	Gramos	Pasas
100	Gramos	Aceitunas
1/2	Taza	Aceite
50	Gramos	Queso parmesano

Preparación:

1- Desgranar los choclos y molerlos en la licuadora o procesador.

2- Freír la mitad de los ajos en la mantequilla y agregar el ají amarillo molido (sin pepas). Cuando haya evaporado el líquido agregar el culantro molido y también esperar que se seque; entonces echar el choclo molido, moviendo constantemente hasta que esté atamalado o sea como una masa sin color lechoso. Dejar enfriar un poco y agregar dos yemas de huevo, moviendo bien.

3- Para el relleno, cortar la carne en trozos menudos y sazonarla con sal, pimienta y cominos, luego saltearla en aceite caliente. Agregarle las cebollas y la mitad de los ajos finamente picados y cuando estén dorados echar el ají panca y un ají amarillo picadito. Enseguida el caldo y las pasas, dejando cocer unos minutos.

4- Engrasar un molde, refractario de preferencia y verter la mitad de la masa, encima esparcir el relleno, aceitunas y huevos duros, cubrir con el resto de la masa, espolvorear con parmesano y hornear durante 40 minutos.

Pepián de Maíz con Pava

Ingredientes:

1 1/2	Kilos	Pechuga de pava
1/2	Cucharadita	Pimienta molida
1	Cucharadita	Cominos molido
2	Cucharaditas	Achiote
3		Limones
1		Naranja
50	Gramos	Ajos pelados
6		Ajíes amarillos
1	Taza	Aceite
1	Vaso	Chicha de jora
1	Litro	Caldo claro o de cubitos
300	Gramos	Maíz pelado
1/2	Kilo	Yucas
2		Huevos
50	Gramos	Aceitunas
1		Cebolla
2		Ajíes limo

Preparación:

1- Sazonar la pava con sal, pimienta, cominos, achiote, ajos, jugo de un limón y naranja. Dejar marinar durante media hora.

2- Tostar el maíz para cancha y pasarlo por el molinillo para que quede como harina y cernirlo para eliminar la cáscara. Entonces diluirlo en agua fría.

3- Calentar el aceite y dorar la carne, agregarle los ajos finamente picados y el ají molido. Cuando hayan dorado agregar la chicha y el jugo de la marinada añadiendo caldo, poco a poco, hasta que la carne esté blanda.

4- Sacar la pava, deshuesarla y agregar caldo al jugo de la cocción para verter el maíz, moviendo hasta que haya cocido.

5- Servir el pepián con la carne, huevo duro, aceitunas, salsa de cebollas y yuca sancochada.

Picante de Cangrejos

Ingredientes:

12		Cangrejos grandes
1		Cebolla
1		Tomate
12	Cuchtas.	Pimienta molida
1		Limón
4		Ajíes amarillos
30	Gramos	Ajos pelados
1	Vaso	Chicha de jora
4	Tajadas	Pan de molde
50	Gramos	Queso parmesano
4	Ramas	Culantro
50	Gramos	Mantequilla
1/2	Kilo	Yucas sancochadas

Preparación:

1- Poner a cocer los cangrejos en dos tazas de agua con la cebolla y tomates cortados en cuarto, sal, pimienta y jugo de limón.

2- Extraerles la carne del cuerpo y uñas y colar el caldo, guardándolas separado.

3- Freír en la mantequilla los ajos finamente picados y agregar el ají molido -sin las pepas. Cuando se haya evaporado el líquido echar la chicha y también evaporar.

4- Desmenuzar el pan descortezado y agregarle el culantro picado y dos tazas del caldo, mezclándolo con el aderezo. Dar un hervor para agregar la pulpa de los cangrejos y el queso parmesano.

5- Servir con yucas sancochadas.

Seco Chavelo

Ingredientes:

600	Gramos	Bistec de tapa o cadera
1/2	Cucharadita	Pimienta molida
6		Plátanos verdes
50	Gramos	Ajos pelados
6		Ajíes amarillos
2		Tomates
1	Ramito	Culantro
1	Vaso	Chicha de jora
1		Cebolla roja
2		Ajíes limo
1		Limón
1/2	Kilo	Yucas
1		Lechuga

Preparación:

1- Cortar filetes de carne, muy delgados, espolvorearlos con sal y ponerlos en tendales aireados para que se oreen durante uno a dos días o secarlos en horno suave.

2- Al término de este procedimiento pintar los filetes con aceite de oliva y ponerlos a las brasas. Luego que estén dorados golpearlos con una piedra o mazo para suavizarlos, entonces deshilacharlos.

3- Calentar el aceite vegetal y poner los plátanos pelados y cortados en trozos grandes o "corchos" y cocerlos a fuego lento. Cuando estén blandos, majarlos toscamente.

4- Poner en una olla aceite de oliva para freír los ajos finamente picados, agregando el ají molido, los tomates rallados y el culantro picado.

5- Mezclar el aderezo con la cecina y los plátanos.

6- Servir con yucas sancochadas y con una salsa hecha con la cebolla bien lavada finamente cortada en pluma, con ají limo, jugo de limón y aceite de oliva.

Sopa de Novios

Ingredientes:

1	Kilo	Gallina
4		Higaditos de gallina
4		Mollejas de gallina
2	Tajadas	Pan de molde o dos panes
150	Gramos	Fideos
1		Cebolla
6	Dientes	Ajos pelados
1/4	Cucharadita	Pimienta
2		Tomates
1	Cucharada	Achiote
1/2	Cucharada	Orégano
2	Cucharadas	Vinagre
1	Vaso	Chicha de jora
6	Ramas	Culantro
1/2	Taza	Aceite vegetal

Preparación:

1- Hacer un aderezo con la cebolla y los ajos, finamente picados que se fríen en el aceite. Cuando empiecen a dorar agregar los tomates picados, el achiote, la pimienta, el orégano tostado, el vinagre y la chicha.

2- Agregar dos litros de agua, la gallina, los higaditos y las mollejas, dejando cocer hasta que la carne esté blanda.

3- Entonces sacar la carne así como la menudencia y picarla.

4- Agregar al caldo los fideos, el pan desmenuzado, las pasas y aceitunas y para bajar del fuego, el culantro picado y la gallina y menudencia picados.



Tacu Tacu de Mariscos

Ingredientes:

1/2	Kilo	Pulpo
1/4	Kilo	Langostinos medianos (colas)
2	Docenas	Conchas
600	Gramos	Filete de pescado
1/2	Kilo	Frijoles secos
1/4	Kilo	Lonja o papada de cerdo
2		Cebollas
50	Gramos	Ajos pelados
1	Cucharadita	Cominos molidos
2		Ajíes amarillos
1	Taza	Aceite de oliva
1	Taza	Aceite vegetal
300	Gramos	Arroz
2		Ajíes limo
4	Cucharadas	Vinagre de piña o vino
1/4	Cucharadita	Pimienta molida
1/2	Kilo	Yucas

Preparación:

1- Poner a cocer los frijoles, remojados la víspera durante dos horas aproximadamente, con el siguiente aderezo: freír la lonja cortada en trozos

grandes, agregar una cebolla y un tercio de los ajos finamente picados y los cominos.

2- Paralelamente, poner el pulpo bien lavado a cocer en agua hirviendo durante media hora. Luego escurrirlo y cortarlo en rodajas finas.

3- Lavar y pelar los langostinos y limpiar las conchas. Cortar el pescado en cuatro partes, sazonándolas con sal, pimienta y jugo de limón.

4- Freír en aceite el pescado pasado por harina y en aceite de de oliva la mitad de los ajos que quedan junto con el ají amarillo molido, agregando la chicha y el caldo. Dejar evaporar para agregar los mariscos previamente salteados.

5- Preparar arroz blanco graneado, friendo ajos en un tercio de taza de aceite vegetal. Agregar dos tazas de agua y cuando rompa el hervor, echar el arroz. Esperar a que el agua se evapore para bajar el fuego al mínimo. Cuando el arroz esté cocido, sacudirlo con un trinche.

6- Una vez que los frijoles estén bien cocidos ponerlos en la licuadora y molerlos junto con la carne de cerdo hasta que estén como una crema.

7- Mezclar los frijoles batidos con el arroz, calentar un poquito de aceite de oliva y vegetal, colocar un poco de la mezcla de frijoles y sacudir la sartén. Cuando esté dorando aplastar con la espátula para poner un filete de pescado y un poco de los mariscos. Doblar y freír un poco más, colocando a un lado un poco de mariscos.

8- Servir con salsa criolla de cebollas, hecha con ají limo, vinagre y aceite. Acompañar con yucas sancochadas.

Tamalitos Verdes Piuranos

Ingredientes:

4		Choclos bien maduros
4		Ajíes amarillos
30	Gramos	Ajos pelados
1	Atadito	Culantro
50	Gramos	Mantequilla
1/4	Kilo	Pollo en filete
3		Huevos
100	Gramos	Aceitunas de botija
1	Paquete	Pancas de choclo

Preparación:

1- Desgranar los choclos y molerlos en licuadora o molinillo.

2- Cortar el pollo en trozos pequeños, sazonándolos con sal, pimienta y jugo de limón.

3- Saltear el pollo en mantequilla agregándole un poquito de ajos picados y media cucharada de ají molido.

4- Freír el resto de los ajos en mantequilla y agregar el ají molido. Cuando se haya evaporado el líquido agregar el culantro molido y también dejar freír. Entonces echar los choclos moviendo con cuchara de palo hasta que se atamale o sea adquiera una apariencia brillante muy compacta y no lechosa. Dejar enfriar un poco para agregar una yema de huevo, batiendo bien.

5- Blanquear las pancas sumergiéndolas en agua hirviendo, para suavizarlas.

6- Poner en una panca un poco de masa, hacer un huequito para introducirle unos trozos de pollo, huevo duro y aceituna. Cerrar y envolver con otra panca invertida. Atar bien ajustado para que no entre agua.

7- Colocar en el fondo de una olla los marlos (corontas) y forrarlos con pancas, echar agua caliente hasta el filo de los marlos para ir colocando los tamalitos en forma vertical.

8- Tapar bien la olla y cocerlos durante media hora.

Tortilla de Langostinos

Ingredientes:

400	Gramos	Langostinos medianos (colas)
1/4	Cucharadita	Pimienta molida
4		Limones
8		Huevos
4	Tajadas	Pan de molde
4	Ramas	Perejil
4	Cucharadas	Leche evaporada
1		Escarola o lechuga
1	Taza	Aceite vegetal

Preparación:

1- Pelar los langostinos y limpiarlos de la venita oscura que corre encima de la cola. Sazonarlos con sal, pimienta y jugo de un limón.

2- Sacarle la corteza al pan y desmenuzarlo, sazonando con sal, pimienta y perejil picado.

3- Batir los huevos con sal, pimienta y la leche.

4- Mezclar los huevos con el pan y los langostinos.

5- Calentar un poco de aceite en una sartén de teflón o fierro, de preferencia y verter la cuarta parte de la preparación sacudiendo la sartén para que no se pegue. Dejarla cocer a fuego lento y voltearla con ayuda de un plato o una tapa lisa. Cocerla unos minutos más hasta que haya cuajado, pero no esté seca.

6- Servir adornando con escarola y rodajas de limón.

POSTRES



Budín de Coco

Ingredientes:

150	Gramos	Coco seco rallado
1/2	Kilo	Huevos
2	Tarros	Leche evaporada
2		Bizcochos
2	Tazas	Azúcar

1		Limón

Preparación:

1- Preparar caramelo: poniendo en una olla una taza de azúcar con jugo de limón y agua que la moje. Calentar hasta que empiece a tomar color dorado, entonces verterlo en un molde mediano, de aro.

2- Aparte batir ligeramente los huevos con el resto del azúcar y la leche, agregar el coco y el bizcocho desmenuzado.

3- Poner esta preparación en el molde acaramelado y éste en otro con agua caliente. Para cocerlo en horno, en baño de María, a 180 grados durante una hora.

4- Desmoldar frío.

Chancaquitas

Ingredientes:

2	Tapas	Chancaca clara
1	Tarro	Leche evaporada
1	Cucharada	Canela molida

Preparación:

1- Poner a hervir en una olla la leche con la chancaca rallada y la canela hasta que tome punto subido, que es cuando se ve el fondo de la olla al hacer un surco con la cuchara.

2- Verter sobre pirotines o sobre nidos de totora.

Chumbeques

Ingredientes:

1/2	Kilo	Harina sin preparar
1/4	Kilo	Manteca vegetal
1	Cucharada	Bicarbonato

6		Yemas de huevo
1/2	Kilo	Azúcar blanca
1		Limón
1	Raja	Canela
2		Hojas de higuera

Preparación:

1- Poner en un tazón la harina cernida con el bicarbonato y 1/2 cucharada de sal fina, agregarle la manteca que se corta con dos cuchillos hasta que esté como avena.

2- Agregarle agua fría y las yemas, amasando hasta lograr una masa pareja.

3- Partir en tres partes y estirar cada una con el rodillo, hincarlas con un tenedor y ponerlas en chapas separadas para hornearlas a 180 grados durante veinte minutos.

4- Hacer una miel con el azúcar, canela y hojas de higuera, hasta que tome punto de bola blanda. (Al echar una gota en una taza con agua debe formarse una bolita blanda)

5- Bañar con esta miel tibia dos de las capas de masa horneada colocadas una sobre otra, terminando con masa.

6- Cortar en cuadrados. Se pueden omitir los huevos y en ese caso, se mezcla el agua que se va a poner a la masa con colorante para comidas.

Cocadas

Ingredientes:

1/2	Kilo	Coco seco rallado
3/4	Kilo	Azúcar blanca
1	Cucharada	Glucosa o miel de abejas
2	Rajas	Canela
1	Copa	Anisado

Preparación:

1- Poner el azúcar, la glucosa y la canela con agua que las cubra, haciendo que hierva hasta que empiece a tomar punto.

2- Agregar 400 gramos de coco y continuar la cocción hasta que espese, entonces agregar el anisado.

3- Dejar enfriar y formar bolitas que se pasan por el coco rallado restante, colocando en pirotines.

Gofios

Ingredientes:

½	Kilo	Maíz para cancha
4	Tapas	Chancaca
100	Gramos	Manteca
1	Taza	Azúcar rubia

Preparación:

1- Tostar el maíz (para cancha) y moler finamente con el azúcar, agregarle la manteca derretida, una pizca de sal y mezclar bien.

2- Poner al fuego la chancaca rallada, con una taza de agua, y dejarla tomar punto de hilo fuerte.

3- Poner en una fuente la mitad del maíz y esparcirlo bien, echar la miel pareja y cubrir con el resto del maíz.

4- Cortarlo en cuadrados.

Mazamorra de Algarrobina

Ingredientes:

1/2	Taza	Jarabe de algarrobina
1	Tarro	Leche evaporada
4		Huevos
2	Rajas	Canela en rama
1	Cucharadita	Canela molida
1	Taza	Azúcar blanca
2	Cucharadas	Maicena
1		Limón

Preparación:

1- Poner la leche en una olla gruesa con la raja de canela y la algarrobina.

2- Batir ligeramente las yemas y mezclarlas con la maicena disuelta en un poquito de agua fría.

3- Cuando empiece a hervir la leche echar un poco sobre el batido de las yemas y volver todo a la olla, batiendo con varilla hasta que espese.

4- Batir las claras con jugo de limón hasta que levanten y agregar el azúcar poco a poco, mientras se sigue batiendo, hasta lograr un merengue bien consistente.

4- Servir en copas de boca ancha y decorar con un copo de merengue, espolvoreado con canela molida.

Natilla

Ingredientes:

3	Litros	Leche de cabra
2	Tapas grandes	Chancaca clara
2	Cucharadas	Harina de arroz

Preparación:

1- Poner en una olla gruesa la leche con la chancaca rallada y la harina de arroz, moviendo constantemente con cuchara de palo.

2- Cuando espese, que se prueba echando una gota a un plato, se retira del fuego y se guarda en cajitas.

Tejas de Coco

Ingredientes:

200	Gramos	Coco seco rallado
1 1/4	Kilo	Azúcar blanca

3	Litros	Leche fresca o
3	Tarros	Leche evaporada
2	Cucharadas	Harina de arroz
1	Copa	Anisado
1	Raja	Canela en rama
1		Limón
2	Pliegos	Papel de seda

Preparación:

1- Remojar el coco en una taza de agua caliente.

2- Poner a hervir medio kilo de azúcar con jugo de limón, la canela y una taza de agua hasta que empiece a tomar punto. Sacar la canela y echar el coco hasta que esté bien espeso. Agregar el anisado.

3- Aparte poner hervir la leche con el resto del azúcar y la harina de arroz, que se hace pasando el arroz por el molinillo, hasta que al poner un poco en un plato se forma una bola blanda.

4- Cuando enfríe el manjar blanco formar bolitas que se rellenan con otras bolitas de coco.

5- Preparar Fondant:

Poner en una olla una taza de agua, el azúcar y la glucosa. Hervir hasta que tome punto de hilo fuerte. Entonces echar sobre un tazón húmedo, agregarle jugo de limón y batir con una espátula hasta que se vuelva una masa blanca. Luego amasar con las manos. Cubrir con un trapo mojado.

6- cubrir con fondant las bolas de coco. Envolver con papel de seda con flequitos.

COCINA NORTEÑA – PARTE CENTRAL - Cultura Mochica y Chimú

Aguadito de Pato

Ingredientes:

2	Kilos	Pato
1		Naranja agria
2	Vasos	Chicha de jora
1/2	Cucharadita	Pimienta molida
1/2	Cucharadita	Cominos

30	Gramos	Ajos pelados
4		Ajíes amarillos
1		Pimienta
4		Papas amarillas
1/2	Atado	Culantro
1/4	Kilo	Alverjas
1/2	Taza	Arroz
1	Litro	Caldo oscuro o de cubitos
1/2	Taza	Aceite de oliva

Preparación:

1- Limpiar el pato y sazonarlo con sal, pimienta, cominos, un poquito de ajos molidos y el jugo y ralladura de naranja.

2- Calentar el aceite y dorar el pato para sellarlo. Cuando esté dorado, agregar el resto de los ajos, los ajíes sin pepas y molidos, culantro finamente picado, pimiento cortado en tiras y la chicha; dejando cocer lentamente hasta que esté blanda la carne.

3- Retirar el pato para deshuesarlo, separando los huesos con un cuchillo fino. Reservar la carne.

4- Retirar el exceso de grasa de la salsa y agregar el caldo, las papas peladas y cortadas en cuartos, así como el arroz; dejando cocer a fuego lento hasta que éste esté cocido.

5- Blanquear las alverjas (cocerlas) y agregarlas al aguadito con la carne que se reservó. Servir de inmediato, porque se espesa mucho cuando se enfría.

Ají de Pato

Ingredientes:

1		Pato embuchado de 3 kilos aproximadamente
2		Naranjas de jugo
1/2	Cuchda.	Pimienta molida
1/2	Cuchda.	Cominos molidos
3/4	Taza	Aceite de oliva
50	|Gramos	Ajos pelados
2	Vasos	Vino blanco seco
1/2	Kilo	Ají Amarillo fresco
1	Taza	Caldo oscuro o cubito

100	Gramos	Naranjitas chinas frescas
1	Taza	Azúcar

Preparación:

1- Cortar el pato en cuatro (dos pechugas y dos piernas) y sazonarlo con sal, pimienta, cominos, una cucharada de ajos molidos y cáscara y jugo de la naranja. Dejar marinar diez minutos.

2- Calentar 1/4 de taza de aceite y freír las presas hasta que estén bien doradas, entonces agregar un vaso de vino y los jugos en que se marinó la carne. Tapar y cocer a fuego suave durante 2 1/2 horas.

3- Al término de la cocción, dejar enfriar para deshuesar. Poner los huesos en la misma olla y agregarle el vino, así como el cubito de carne y cocer a fuego lento. Luego colar y retirar el exceso de grasa del caldo.

4- Aparte sacar las pepas al ají y ponerlo a cocer en poca agua, escurrir y retirar la cascarita para luego licuarlo.

5- Freír en aceite dos cucharadas de ajos molidos hasta que se pongan amelcochados, entonces agregar el caldo de pato y el ají molido. Sumergir las presas y hervir por unos minutos.

6- Servir colocando la salsa en el fondo de un plato, encima una presa deshuesada cortada en tajadas y adornada con naranjitas en almíbar y yucas fritas al hilo.

Para hacer Naranjitas en almíbar: Lavar las naranjas, cortarlas por la mitad y ponerlas a hervir con un poco de agua. Cuando la fruta esté cocida, agregar el azúcar y dejar tomar punto.

Las Yucas al hilo se hacen sancochándolas, dejándolas enfriar para cortarlas muy finas a lo largo, luego se fríen en aceite caliente.



Arroz con Mariscos a la Chiclayana

Ingredientes:

300	Gramos	Langostinos
2	Docenas	Conchas de abanico
2	Docenas	Conchas de pala
8		Cangrejos
2	Docenas	Choros grandes
1	Cucharada	Palillo fresco
1		Cebolla roja
30	Gramos	Ajos pelados
1/2	Atado	Culantro
2		Ajíes
1	Taza	Caldo oscuro o de cubitos
1		Pimiento morrón
1/4	Kilo	Alverjas
2		Tomates
2	Cucharadas	Pasta de tomate
1	Cucharada	Azafrán de Monsefú
1/2	Kilo	Arroz de grano largo
1	Taza	Aceite de oliva
1		Limón

Preparación:

1- Limpiar y pelar los langostinos sacándoles la venita oscura. Lavar las conchas y limpiarlas, así como a los cangrejos y choros.

2- Poner en una olla, en medio litro de agua, los choros y cangrejos con una cebolla y dos dientes de ajo dejando cocer durante veinte minutos. Colar el caldo y extraer la pulpa de cangrejos y la de choros, a los que se les saca la bolsita oscura.

3- Sazonar los langostinos y las conchas con sal, pimienta y jugo de limón.

4- Calentar el aceite y freír los ajos molidos, así como los tomates licuados con los ajíes; agregar la pasta de tomate, el azafrán, palillo y el culantro picado.

5- Agregar la chicha y los caldos de mariscos y oscuro, luego los langostinos y conchas, dar un breve hervor y sacar los mariscos con ayuda de una espumadera. Juntarlos con los choros y cangrejos reservándolos en un lugar caliente. Entonces, echar el arroz y tapar la olla para cocer a fuego medio hasta que evapore el líquido, luego bajar al mínimo hasta que seque y después sacudirlo con un trinche.

6- Agregar las alverjas blanqueadas y el pimiento soasado y picado grueso.

7- Servir el arroz con los mariscos esparcidos por encima.



Arroz con Pato a la Chiclayana

Ingredientes:

2	Kilos	Pato embuchado
2		Naranjas
1/2	Cucharadita	Pimienta molida
1/2	Cucharadita	Cominos molidos
1	Cucharadita	Orégano
30	Gramos	Ajos pelados
4		Ajíes amarillo
2		Ajíes panca
1	Copa	Aguardiente
1	Botella Chica	Cerveza negra
1		Pimiento morrón
1/4	Kilo	Alverjas
1	Litro	Caldo oscuro o de cubitos
1/2	Taza	Aceite de oliva
1/2	Kilo	Arroz de grano largo

Preparación:

1- Limpiar el pato y sazonarlo con sal, pimienta, cominos, orégano, un poquito de ajos y los ajíes panca molidos, el aguardiente, el jugo y ralladura de naranja dejando marinar dos horas.

2- Calentar el aceite y dorar las presas para sellarlas. Agregar el resto de los ajos y ají amarillo, molidos. Luego el culantro finamente picado y la chicha, dejando que se cueza en su propio jugo hasta que la carne esté bien blanda agregando un poco de caldo cuando se necesite.

3- Retirar el pato para deshuesarlo con un cuchillo fino, sacando los huesos por debajo sin romper cada presa.

4- Retirar a la salsa el exceso de grasa y agregar el caldo que quede y la cerveza; enseguida el arroz, poniendo en fuego mediano hasta que evapore el líquido y mínimo mientras se seque. Entonces sacudirlo con un trinche agregándole los pimientos soasados, pelados y cortados, así como las alverjitas blanqueadas (cocidas).

5- Servir el arroz moldeado con la carne deshuesada y cortada en tajadas finas sin desarmar.

Cangrejos Reventados

Ingredientes:

12		Cangrejos grandes
20	Gramos	Ajos pelados
4		Ajíes amarillos
4		Huevos
2		Cebollas cambray o china
4	Ramas	Culantro
1/4	Cucharadita	Pimienta molida
1	Vaso	Chicha
2	Tazas	Caldo claro
1/2	Taza	Aceite de oliva

Preparación:

1- Golpear los cangrejos con un mazo hasta reventarlos.

2- Poner en una olla, a freír en el aceite, los ajos molidos en mortero, agregando el ají sin pepas y molido dejando que se dore. Luego echar picada la parte verde de la cebolla china.

3- Agregar la chicha y el caldo, enseguida los cangrejos y dejar que se cuezan lentamente durante media hora.

4- Retirar los cangrejos y extraer la pulpa del cuerpo, no tocar las uñas.

5- Batir los huevos fuertemente con varilla y agregarlos a la salsa.

6- Incorporar la pulpa de cangrejos y las uñas. Servir enseguida, espolvoreando culantro picado.

Para hacer el caldo de pescado: Poner un kilo de huesos de pescado en agua fría que los cubra, con una cebolla cortada en cuartos y dos dientes de ajo. Hervir durante media hora y colar.

Causa de Raya

Ingredientes:

1	Kilo	Yucas
1	Kilo	Aletas y trompa de raya fresca
4		Limones
1/4	Cucharadita	Pimienta molida
15	Gramos	Ajos pelados
2		Ajíes mocheritos (rojitos)
2		Ajíes micuchos (moraditos)
3		Cebollas
4	Ramas	Culantro
1/2	Taza	Aceite
1		Lechuga

Preparación:

1- Sancochar las yucas peladas, luego majarlas y aderezarlas con sal, pimienta, jugo de un limón y un chorrito de aceite.

2- Poner en una olla la cebolla y ajos picados, el pescado, jugo de limón y agua que lo cubra. Cocerlo y escurrirlo.

3- Preparar una salsa muy fina en pluma bien lavada en agua fría, con los ajíes y culantro picados, jugo de limón, sal, pimienta y aceite.

4- Poner en una fuente la yuca, encima el pescado sin espinas y cubierto de salsa de cebollas. Adornar con la lechuga.

Causa en Lapa (Mate grande)

Ingredientes:

3/4	Kilo	Papa amarilla
4		Limones
1/4	Cucharadita	Pimienta molida
1/2	Taza	Aceite
400	Gramos	Caballa o jurel secos, salados
3		Cebollas chicas
1		Ají amarillo
2		Ajíes panca
1/2	Cucharadita	Orégano
20	Gramos	Ajos
1/2	Taza	Vinagre de chicha o Vino
1/2	Kilo	Yucas
2		Huevos
100	Gramos	Aceitunas de botija
1/2	Kilo	Camotes
4	Hojas	Lechuga

Preparación:

1- Remojar el pescado para extraerle el exceso de sal.

2- Sancochar las papas en agua caliente con sal. Luego pelarlas y majarlas para hacerlas puré y aderezarlas con sal, pimienta, jugo de dos limones y un poquito de aceite, amasando bien.

3- Hacer un encebollado, cortando las cebollas grueso a lo largo, los ajíes en tiras anchas, para saltear ambos en aceite caliente hasta que empiecen a dorar.

4- Entonces agregar los ajos molidos, el ají tostado y molido, el orégano y vinagre, dejando cocer hasta que las cebollas se vean transparentes.

5- Dividir el pescado en cuatro porciones y sazonarlo con pimienta y jugo de limón, pintarlo con aceite para poner los filetes a las brasas o a la plancha hasta que cueza.

6- Poner la masa de papa en una lapa (mate grande), colocar encima el pescado, cubrir con la salsa de cebollas, rodear con camotes sancochados en rodajas, yucas cocidas, huevos duros y aceitunas. Adornar con hojas de lechuga.

Causa Ferreñafana

Ingredientes:

400	Gramos	Tollo salado (en filete)
1/2	Kilo	Papas blancas
3		Limones
2		Cebollas
2		Ajíes amarillos
4	Dientes	Ajo
1	Cucharadita	Pimentón
1/2	Cucharadita	Pimienta
1/4	Taza	Vinagre
1/2	Taza	Caldo oscuro o de cubitos
1/2	Taza	Aceite de oliva
1/2	Kilo	Yucas
1/2	Kilo	Camotes
1		Plátano verde
1		Lechuga

Preparación:

1- Remojar el pescado y blanquearlo brevemente, (sumergirlo en agua hirviendo), luego sazonarlo con pimienta y jugo de un limón. Si se desea se puede freír en aceite o servirlo al natural.

2- Sancochar las papas, pelarlas y majarlas, sazonándolas con sal, pimienta y jugo de un limón.

3- Cortar las cebollas algo anchas a lo largo y saltearlas en el aceite, agregar el ají cortado, también a lo largo, los ajos finamente picados y el pimentón; luego el vinagre y el caldo. Dejar cocer hasta que las cebollas estén transparentes.

4- Colocar en un plato un poco de las papas majadas, un trozo de pescado, cubriéndolos con la salsa de cebollas. Rodearlo con yucas, camotes y plátano sancochados. Adornar con hojas de lechuga.

Chilcano de Cangrejos

Ingredientes:

8		Cangrejos grandes
1		Cebolla roja
2		Tomates
1/4	Cucharadita	Pimienta molida
3		Limones
1		Cebolla de rabo
2		Ajíes
2	Cucharadas	Aceite de oliva

Preparación:

1- Lavar bien los cangrejos y golpearlos ligeramente, sazonándolos con sal, pimienta y jugo de un limón.

2- Ponerlos a cocer, durante media hora, en un litro y medio de agua fría con la cebolla roja y los tomates.

3- Sacar los cangrejos y colar el caldo, extraer la carne y volverla al caldo.

4- Servir con una salsa de ají molido con aceite, sal y pimienta, jugo de limón y la parte verde de las cebollas finamente picada.

Chinguirito

400	Gramos	Guitarra seca
1/2	Kilo	Huesos de pescado
1/4	Kilo	Recortes de pescado
4		Ajíes arnaucho
10		Limones
1/4	Cucharadita	Pimienta
1/4	Atado	Culantro
4	Dientes	Ajos
1		Lechuga
1		Cebolla roja
1/2	Kilo	Zarandaja
1/2	Kilo	Yucas

Preparación:

1- Poner a cocer, durante media hora, los huesos de pescado en agua que los cubra con una cebolla y dos dientes de ajo. Luego colar y guardar el caldo.

2- Sazonar los recortes de pescado, con sal, pimienta, dos dientes de ajo, dos ajíes sin pepas y el jugo de cinco limones.

3- Para hacer la leche de tigre: Poner en la licuadora los recortes con todo el aderezo y media taza de caldo. Licuar y colar.

4- Remojar la guitarra y cortarla en láminas finas (como virutas). Sazonar con sal, pimienta, ají y culantro finamente picado, el jugo de los limones restantes y la leche de tigre, dejando marinar durante media hora.

5- Servir con cebolla cortada finamente en pluma y lavada. Acompañar con zarandajas y yucas sancochadas, adornando con hojas de lechuga.



Espesado

Ingredientes:

1	Kilo	Carne de malaya de res
1		Poro

1		Zanahoria
1		Tomate
1		Apio
1/2	Kilo	Yucas
1/2	Kilo	Loche (Zapallito)
2		Ajíes amarillos
1/2	Atado	Culantro
6		Caiguas
1/4	Kilo	Zarandajas
2		Cebollas de rabo
4		Choclos grandes maduros

Para el Arroz Colorado:

30	Gramos	Ajos pelados
1	Cucharada	Azafrán de Monsefú
2		Ajíes Panca
1/2	Kilo	Arroz
1/2	Taza	Aceite
1/2	Kilo	Zarandajas
2	Tazas	Caldo Oscuro o de Cubitos

Preparación:

1- Salar ligeramente la carne y dejarla orear desde el día anterior. Luego ponerla en dos litros de agua fría con el poro, zanahoria, apio y tomate. Hervir hasta que la carne esté blanda; colar el caldo y agregar las yucas, caiguas y loche picados así como las zarandajas, dejando hervir hasta que las verduras estén cocidas.

2- Entonces agregarle los choclos licuados con el culantro y la parte verde de las cebollas, dejando que espese.

3- Preparar el Arroz colorado, friendo los ajos picados con el ají soasado y molido, agregar el caldo, zarandajas y azafrán, añadiendo el arroz cuando el caldo hierva. Dejar cocer a medio fuego hasta que desaparezca el líquido, bajando el fuego al mínimo hasta que seque. Entonces sacudir el arroz con un trinche.

4- Servir el espesado acompañado con el arroz colorado servido en platito aparte.

Este es un plato tradicional de los días lunes.

Espesado de Garbanzos con Albóndigas

Ingredientes:

1/2	Kilo	Garbanzos
1/4	Kilo	Carne molida de res
1/4	Kilo	Carne molida de cerdo
1/2	Taza	Aceite de oliva
50	Gramos	Ajos pelados
4		Ajíes amarillos
4		Tomates
1/2	Cuchta.	Pimienta molida
1/2	Cuchta.	Cominos molidos
1		Pan
1/4	Atado	Culantro
1	Vaso	Chicha de jora
2	Tazas	Caldo oscuro o de cubitos
1/2	Taza	Harina
2		Huevos
100	Gramos	Aceitunas

Preparación:

1- Tostar los garbanzos, molerlos toscamente en el molinillo y remojarlos.

2- Preparar las albóndigas, con los dos tipos de carne molida sazonada con sal, la mitad de la pimienta, cominos y ajos molidos; mezclada con el pan remojado y triturado y el huevo crudo. Amasar bien y formar bolitas que se pasan por la harina.

3- Hacer un aderezo con el aceite y ajos picados, agregar el ají molido, pasta de tomates, pimienta, cominos, chicha y caldo.

4- Incorporar los garbanzos y dejar cocer hasta que estén suaves, entonces agregar el culantro y las albóndigas, dejando cocer durante media hora.

5- Servir con huevo duro y aceitunas.



Frito Trujillano

Ingredientes:

700	Gramos	Carne de chuleta o Pierna de cerdo sin hueso.
2		Ajíes panca
2		Ajíes mirasol
30	Gramos	Ajos pelados
1/4	Cucharadita	Pimienta molida
1/2	Taza	Vinagre
1/2	Cucharadita	Cominos
1/2	Kilo	Yucas
1		Cebolla roja
2		Ajíes mocheritos
1		Limón

Preparación:

1- Cortar la carne en tajadas finas, espolvorearla con sal y orearla durante un día.

3- Sazonarla con sal, pimienta, cominos, ajíes panca y mirasol soasados y molidos con los ajos, así como el vinagre. Dejando macerar dos horas.

4- Luego poner la carne en la parrilla y cocerla.

5- Hacer una salsa de cebollas, con el ají mocherito y jugo de limón.

6- Servir la carne con las yucas y salsa de Cebollas.

Humitas con Recado

Ingredientes:

4		Choclos maduros
50	Gramos	Manteca de cerdo
2	Cucharadas	Azúcar
200	Gramos	Carne de cerdo
1/4	Cucharadita	Pimienta molida
1/4	Cucharadita	Cominos
1		Ají panca
2		Huevos
50	Gramos	Pasas
1	Paquete	Pancas de choclo

Preparación:

1- Desgranar los choclos y molerlos en el molinillo o licuadora.

2- Cortar la carne en trozos pequeños y sazonarla con sal, pimienta, cominos y Ají molido. Saltearla, agregarle caldo y cocer hasta que esté blanda.

3- Poner la manteca en una olla hasta que caliente para echar los choclos, el azúcar y un poco de sal, dejando cocer hasta que esté atamalada, o sea cocida sin color lechoso.

4- Sumergir las pancas en agua hirviendo y escurrirlas.

5- Poner en una panca un poco de masa, formarle un hueco y meter un poco del recado de carne y huevo duro. Cerrar y envolver bien, colocando otra panca invertida. Envolver y doblar ambos extremos, atando bien apretado.

6- Poner en el fondo de una olla las corontas y un poco de pancas colocando las humitas verticalmente, echando agua hasta el borde de las pancas. Cerrar bien y hervirlas durante media hora.

Jalea Trujillana de Cachema

Ingredientes:

700	Gramos	Cachema
2		Ajíes mirasol
1	Taza	Aceite
1/4	Cucharadita	Pimienta molida
1		Cebolla
2		Ajíes mocheritos
2		Limones
1/2	Kilo	Yucas
1/2	Kilo	Camotes

Preparación:

1- Abrir las cachemas por el lomo y eviscerarlas, lavándolas y secándolas, para sazonarlas con sal, pimienta y ají mirasol molido, luego ponerlas a orear.

2- Freírlas y servirlas con yucas, camotes y salsa, hecha con cebolla finamente cortada en pluma y bien lavada, sazonada con sal, pimienta, ajíes mocheritos y culantro picados, jugo de limón y aceite.

Jugosito de Mero

Ingredientes:

600	Gramos	Filete de mero
20	Gramos	Ajos pelados
2		Cebollas de rabo o china
4		Ajíes amarillos
1/2	Cucharadita	Pimienta molida
4	Ramas	Culantro
1/2	Taza	Aceite de oliva
1	Vaso	Chicha de jora fuerte
3/4	Kilo	Yucas
1		Limón

Preparación:

1- Cortar el pescado en cuatro filetes y sazonarlos con sal, pimienta y jugo de limón.

2- Freír en el aceite los ajos finamente picados y el ají molido; agregar la parte verde de la cebolla y el culantro picados así como la chicha.

3- Colocar sobre este aderezo los filetes de pescado y cocer suavemente, con la olla bien tapada, durante quince minutos.

4- Servir con yucas sancochadas.

Pasadito por Agua

Ingredientes:

500	Gramos	Tollo o mero salado en filete
1		Limón
1/4	Cucharadita	Pimienta molida
4		Cebollas rojas chicas
2		Ajíes amarillos
2		Ajíes panca
30	Gramos	Ajos pelados
3		Hojas de laurel
1/2	Taza	Caldo oscuro o de cubitos
1	Cucharadita	Azúcar
1/2	Kilo	Yucas
1/2	kilo	Camotes
1/2	Taza	Aceite de oliva

Preparación:

1- Remojar el pescado la víspera, luego blanquearlo, -cocer brevemente en agua hirviendo. Escurrirlo y sazonarlo con sal, pimienta y jugo de limón.

2- Calentar el aceite y saltear las cebollas cortadas en cuartos junto con el ají amarillo cortado en tiras anchas. Cuando empiecen a dorar agregar los ajos molidos, luego el ají panca soasado y molido, el laurel, vinagre, caldo, azúcar y sal.

4- Dejar cocer hasta que las cebollas estén transparentes.

5- Servir el pescado cubierto con la salsa de cebollas y acompañar con yucas y camotes sancochados.

Picante de Huevos

Ingredientes:

8		Huevos
4		Ajíes amarillos
1		Cebolla de rabo
20	Gramos	Ajos pelados
1/2	Taza	Aceite
1/2	Taza	Caldo oscuro

Preparación:

1- Picar los ajos, así como la parte verde de la cebolla, finamente, sacar las pepas al ají y molerlo.

2- Batir los huevos con sal y pimienta.

3- Poner a calentar el aceite y freír los ajos y cebolla hasta que esté empezando a dorar, agregar el ají y dejar consumir el líquido.

4- Agregar el caldo y los huevos, batiendo hasta que espese.

5- Cocer y freír las yucas para servirlas con el ají de huevos.



Seco de Cabrito con Loche

Ingredientes:

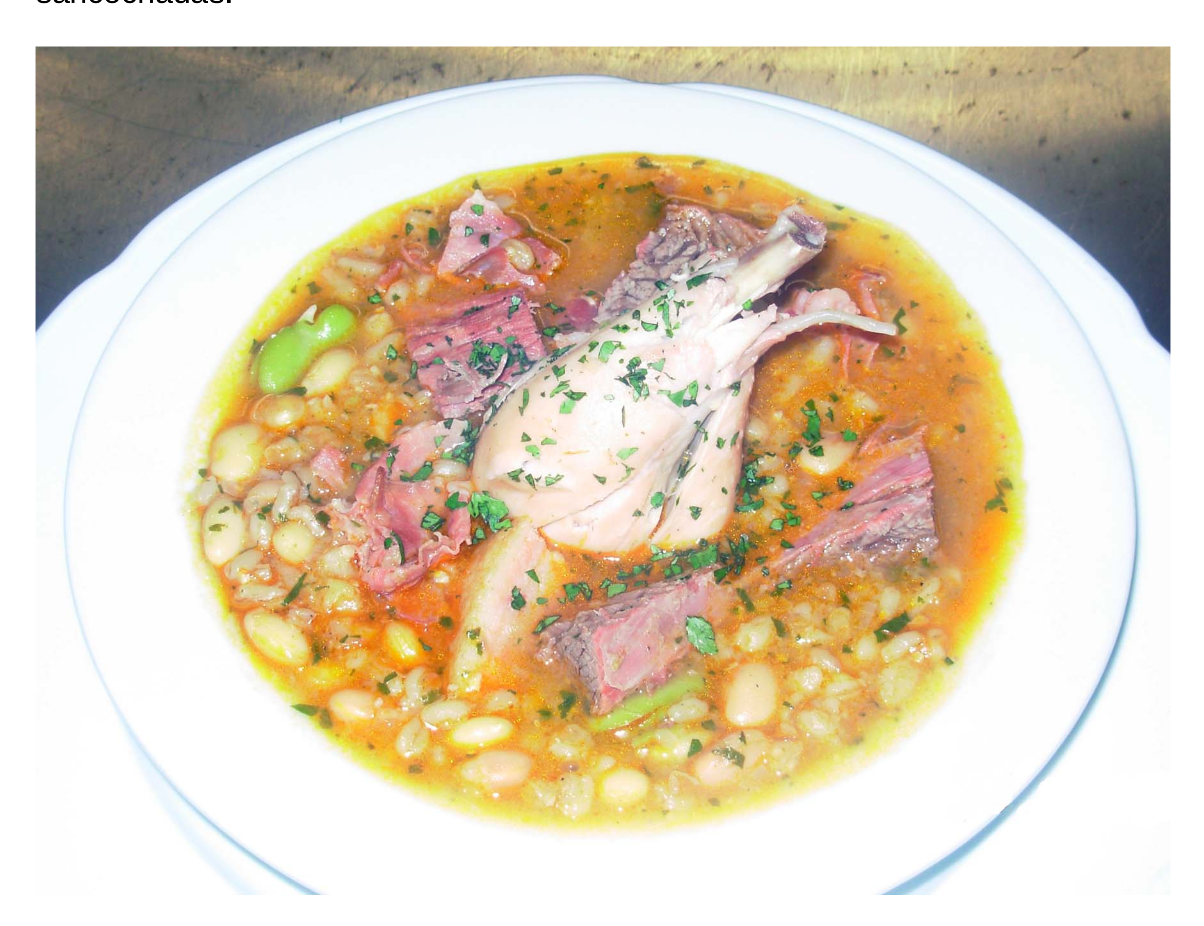
2	Kilos	Cabrito
1/2	Cucharadita	Pimienta molida
4		Ajíes amarillos
30	Gramos	Ajos pelados
2	Tazas	Chicha de jora
1/2	Taza	Aceite de oliva
1/2	Atado	Culantro
1		Naranja agria
1/4	Kilo	Loche (zapallito)
1	Kilo	Yucas
2	Tazas	Caldo oscuro o de cubitos
1/4	Kilo	Alverjas

Preparación:

1- Sazonar el cabrito con sal, pimienta, ajos picados y jugo de naranja.

2- Calentar el aceite y dorar la carne, luego agregar los ajos y ají molidos, freírlos bien y añadir el culantro picado, el loche rallado, así como la chicha y poco a poco, el caldo.

3- Cuando esté cocida la carne retirarla para deshuesarla, agregar las alverjas blanqueadas (cocidas) y servir con su salsa acompañando con yucas sancochadas.



Shambar

Ingredientes:

1/2	Kilo	Malaya de res
1/2	Kilo	Jamón serrano o chuleta de cerdo
1/2	Kilo	Rabito de cerdo ahumado
1	Kilo	Gallina tierna
1/4	Kilo	Pellejo de cerdo
1/4	Kilo	Trigo shambar
1/4	Kilo	Zarandajas (boconas)
1/4	Kilo	Habas tiernas

100	Gramos	Alverjones secos
100	Gramos	Frijoles secos
2		Cebollas de rabo
2		Ajíes panca
2		Ajíes mirasol
20	Gramos	Ajos pelados
1/4	Cucharadita	Pimienta molida
1/4	Cucharadita	Cominos molidos
1	Taza	Aceite
4	Ramas	Culantro

Preparación:

1- Salar la carne de res y pellejo y orearlos durante una noche.

2- Poner en agua fría las carnes de res, gallina, rabito, jamón y pellejo y cocerlas hasta que estén blandas.

3- Aparte poner, con agua que los cubra los, frijoles, alverjones y shambar remojados desde la víspera, dejándolos cocer para agregar a media cocción, las zarandajas y habas.

4- Hacer el aderezo con las cebollas parte verde y bulbo y ajos finamente picados, ajíes tostados y molidos, pimienta y cominos.

5- Mezclar todas las preparaciones y cocerlas durante media hora. Sacar las carnes y deshuesarlas.

6- Servir la sopa con las carnes en tajadas y culantro picado.

Sopa Teóloga

Ingredientes:

2	Kilos	Pava
100	Gramos	Garbanzos
3		Panes fríos
1		Cebolla roja
20	Gramos	Ajos pelados
2		Tomates
2	Cucharadas	Azafrán norteño
4	Ramas	Culantro
1/2	Cucharadita	Orégano
2		Cebollas de rabo

2		Ajíes panca
2		Ajíes mirasol
200	Gramos	Queso fresco serrano
1	Taza	Aceite de oliva
2		Huevos
100	Gramos	Aceitunas
1		Rosca de manteca, grande
16		Tomatitos *chisco*

Preparación:

1- Sazonar la pava con sal, pimienta, jugo de naranja agria y orégano, dejándola marinar durante dos horas o desde la víspera. Luego agregar dos litros de agua fría, los garbanzos remojados, la cebolla roja cortada en cuartos, las ramas de culantro, los tomates y cuatro dientes de ajo, dejando cocer hasta que la carne esté bien blanda.

2- Calentar la mitad del azafrán y mezclarlo con un poco de aceite, untando una olla de barro con esta preparación.

3- Hacer un aderezo con los ajos finamente picados, la cebolla de rabo picada por la parte verde, el ají mirasol cortado en cuatro, el azafrán y ají panca molido. Aclarar con un poco de caldo.

4- Poner en la olla tajadas de pan salpicadas con el aderezo y queso desmenuzado, mojar con el caldo y poner otra cama de panes, aderezo, queso y caldo hasta terminar, poniendo al final el resto del aderezo y el caldo. Luego se hierve media hora y se decora con los garbanzos, la carne de pava en tajadas, huevo duro, aceitunas y tomatitos *chisco*, coronando con la rosca de manteca.

Tortilla de Raya

Ingredientes:

400	Gramos	Raya seca en filete
8		Huevos
1/4	Cucharadita	Pimienta
2		Cebollas de rabo
4	Tajadas	Pan de molde
3		Limones
1		Lechuga
1/2	Taza	Caldo de pescado
1	Taza	Aceite

Preparación:

1- Remojar el pescado desde la víspera, cortando luego en láminas finas - virutas. Sazonar con pimienta, jugo de un limón y el caldo.

2- Batir ligeramente los huevos, sazonarlos con sal, pimienta y la parte verde de las cebollas finamente picada. Agregar el pan desmenuzado, batiendo para unir bien.

3- Unir las dos preparaciones y mezclarlas perfectamente.

4- Calentar el aceite y verter la cuarta parte de la tortilla, dejar cocer y voltearla con ayuda de un plato para cocerla por la otra cara.

5- Servir con rodajas de limón y hojas de lechuga.

Tollito en Panca

Ingredientes:

700	Gramos	Tollo mantequero
1		Limón
1/4	Cucharadita	Pimienta molida
30	Gramos	Ajos pelados
4		Ajíes amarillos
2		Cebollas de rabo o china
1/4	Atado	Culantro
1	Taza	Caldo de pescado
1	Vaso	Chicha de jora fuerte
1	Paquete	Pancas de choclo
1/2	Taza	Aceite de oliva

Preparación:

1- Cortar el pescado en dados medianos sazonándolos con sal, pimienta y jugo de limón.

2- Calentar el aceite y dorar los ajos y ají molidos, agregar la parte verde de las cebollas y culantro finamente picados, luego la chicha y el caldo.

3- Poner en el fondo de una olla de barro, las pancas necesarias para que la cubra, encima el pescado y el aderezo.

3- Tapar bien la olla y dejar cocer a fuego lento durante veinte minutos.

4- Servir con yucas sancochadas.



Yuquitas Rellenas con Langostinos

Ingredientes:

1/2	Kilo	Yucas
1/4	Cucharadita	Pimienta molida
1/4	Kilo	Langostinos
20	Gramos	Ajos pelados
2		Ajíes amarillos
1	Cucharada	Mantequilla
1		Limón
2		Huevos
1	Taza	Harina
2	Tazas	Aceite vegetal

Preparación:

1- Sancochar las yucas peladas y cuando estén blandas majarlas para hacerlas puré. Sazonarlas con sal, pimienta, mantequilla y una yema.

2- Amasar bien con las manos y dejar reposar mientras se hace el relleno.

3- Pelar y sacar la venita oscura a los langostinos, sazonándolos con sal, pimienta y jugo de limón.

4- Saltear en un poquito de aceite los ajos y ají, molidos, agregar los langostinos y saltearlos brevemente.

5- Formar las yuquitas con un poco de masa y rellenar con langostinos. Pasarlas por harina, huevos batidos y nuevamente harina para freírlas en aceite caliente.

POSTRES

Acuñas de Maní

Ingredientes:

2	Tapas	Chancaca
1/2	Kilo	Maní

Preparación:

1- Poner en una olla la chancaca rallada o picada con agua que la cubra, hirviendo hasta que tome punto.

2- Agregar entonces el maní tostado entero, vaciar en una fuente engrasada y cortar las acuñas larguitas. Envolver en papel grasa.



Alfajor de Yemas

Ingredientes:

Masa:

24		Huevos
2	Cucharadas	Manteca
2	Copitas	Aguardiente
1	Cucharada	Polvo de hornear
3/4	Kilo	Harina

Relleno:

Manjar Blanco:

3	Litros	Leche fresca
1 1/2	Tazas	Azúcar
2	Cucharadas	Arroz

Dulce de Piña:

1		Piña
1	Taza	Azúcar

Dulce de Maní:

2	Litros	eche fresca
1	Bola	Chancaca
100	Gramos	Maní

Preparación:

Masa:

1- Batir veintidós yemas y dos huevos enteros y cuando hayan blanqueado y formen cordón, agregar el aguardiente, poco a poco, mientras se sigue batiendo.

2- Agregar la manteca derretida y fría, el polvo de hornear y la harina que necesite la masa, que no debe quedar seca.

3- Amasar bastante hasta que haga globitos.

4- Estirar la masa algo grueso, formando un rectángulo, que se parte en cuatro partes que se deben hornear hasta que doren.

Relleno:

Manjar Blanco:

1- Poner la leche en una olla gruesa con el azúcar y el arroz molido, hecho harina, moviendo hasta que tome punto que es cuando al echar una gota en un plato, ésta no corre.

Dulce de Piña:

1- Pelar la piña y rallarla grueso mezclándola con el azúcar para ponerla en una olla gruesa a fuego mediano hasta que tome punto, que es cuando se ve el fondo de la olla.

Dulce de maní:

1- Poner la leche con la chancaca rallada y el maní tostado y molido fino, moviendo constantemente con cuchara de palo hasta que espese.

Rellenar con estos dulces cada tapa de alfajor.

Alfajor de Trujillo

Ingredientes:

Masa:

1/2	Kilo	Harina preparada
1/4	Kilo	Manteca
4		Yemas de huevo

Miel:

1	Tapa	Chancaca
2	Tazas	Azúcar rubia
1	Raja	Canela en rama
4		Rosquitas de manteca
1/2		Piña

Preparación:

1- Poner en una mesa la harina en fontana, (volcán) y en el centro, la manteca, yemas y un vaso de agua con una cucharadita de sal.

2- Ir mezclando los ingredientes y luego amasar hasta que quede una masa pareja.

3- Cortar la masa en cuatro partes y estirar para formar un disco de cada parte y colocar en chapas.

4- Hornear a 180 grados hasta que doren.

5- Para hacer la Miel: poner la chancaca picada con el azúcar, la canela y dos tazas de agua, hirviendo hasta que tome punto de bola blanda.

6- Agregar las rosquitas desmenuzadas.

7- Pelar y rallar la piña y agregarle el azúcar, colocando en una olla. Hervir hasta que espese.

8- Armar los discos intercalando miel y mermelada de piña.

Arroz Zambito

Ingredientes:

1/2	Taza	Arroz
3	Tarros	Leche evaporada
2	Tapas	Chancaca
2	Rajas	Canela en rama
1	Cucharada	Clavo de olor
100	Gramos	Pasas
20		Coquitos de Panamá o chilenos
1		Naranja
100	Gramos	Coco rallado

Preparación:

1- Poner a hervir el arroz con tres tazas de agua, un pedacito de cáscara de naranja, canela y clavo en muñequita (atados en una gasita), hasta que esté cocido.

2- Entonces sacar la canela y clavo y agregar la chancaca rallada, las pasas, los coquitos pelados y picados y la leche.

3- Hervir hasta que empiece a espesar, moviendo constantemente y retirar antes de que adquiera mucha consistencia.

4- Servir espolvoreando coco rallado, adornar con hojitas de naranjo.

Bienmesabe de Loche

Ingredientes:

1	Kilo	Loche (zapallito)
3	Tarros	Leche evaporada
1 1/2	Tazas	Azúcar
100	Gramos	Almendras
1	Copa	Vino dulce
50	Gramos	Coco rallado

1- Pelar y sancochar el loche. Luego majarlo para hacer un puré.

2- Poner a hervir la leche con la canela, las almendras peladas, tostadas y molidas y el azúcar, hasta que empiece a tomar punto.

3- Agregar entonces el puré de loche y mover hasta que espese, enseguida echar el vino y sacar del fuego.

4- Servir con coco rallado espolvoreado.

Dulce de Mamey

Ingredientes:

2		Mameyes grandes maduros.
1	Kilo	Azúcar rubia
2		Limones

Preparación:

1- Pelar y picar en cuñas los mameyes, poniéndolos a cocer con una pizca de sal en agua que los cubra. Apenas hiervan retirarlos del fuego y escurrirles el agua, dejándolos orear durante dos horas por lo menos.

2- Poner a hervir nuevamente la fruta con el azúcar y agua que la cubra, agregándole el jugo de limón.

3- Mover muy suavemente mientras se cuece para no deshacer los trozos de mamey, retirando del fuego cuando espese.

Dulce de Piña

Ingredientes:

1		Piña grande y madura
3	Tazas	Azúcar

Preparación:

1- Pelar y sacar a la piña los ojitos y centro, para luego rallarla grueso.

2- Poner el azúcar con la fruta en una olla gruesa y hervir hasta que espese.

Se puede hacer con otras frutas de la región, como la guanábana, con el mismo procedimiento.

Nevados

Ingredientes:

1		Coco fresco o
1	Taza	Coco seco
2	Tazas	Azúcar blanca
2		Claras de huevo
1	Copita	Anisado

Preparación:

1- Pelar las dos cáscaras del coco, dejándolo bien blanco. Luego rallarlo.

2- Poner a hervir el azúcar con agua que la cubra hasta que empiece a tomar punto.

3- Agregar el coco y seguir hirviendo hasta que espese. Entonces agregarle las dos claras batidas en punto de nieve.

4- Batir bien fuera del fuego, echándole el anisado mientras se bate hasta que se vea la preparación bien blanca.

5- Poner a secar por cucharadas sobre latas enmantecadas.

Tajadón

Ingredientes:

20		Huevos
2	Tazas	Azúcar
150	Gramos	Pasas rubias
100	Gramos	Almendras
1	Rama	Canela en rama
10		Clavos de olor
2	Copas	Aguardiente

Preparación:

1- Batir las yemas hasta que blanqueen y espesen.

2- Verter este batido a un molde pirex aceitado, horneando a 180 grados hasta que esté firme.

3- Aparte poner el azúcar con tres tazas de agua, las pasas, la canela y clavo, dándole el punto de hilo flojo. Entonces colar y agregar el aguardiente.

4- Cortar el bizcocho en cuadrados, bañándolo con el jarabe y espolvoreando con las pasas y almendras tostadas y picadas.

5- Servir bien frío.

COCINA LIMEÑA (Cultura Pachacamac)

Adobo de Pescado

Ingredientes:

800	Gramos	Filete de corvina, cojinova o perico
2		Limones
2		Ajíes mirasol
2		Ají panca
1/2	Cuchta.	Pimienta molida
1/2	Cuchta.	Cominos molidos
30	Gramos	Ajos pelados
2	Cuchdas.	Vinagre
1/2	Taza	Aceite de oliva
30	Gramos	Margarina
1/2	Vaso	Vino blanco
4		Papas amarillas
1	Rama	Orégano fresco
4	Ramas	Perejil
1		Escarola

Preparación:

1- Cortar el pescado en cuatro porciones y sazonarlo con sal, pimienta y jugo de limón.

2- Tostar y moler los ajíes mirasol y panca y mezclarlos con sal, pimienta, cominos, ajos molidos, vinagre y aceite, formando una salsa con la que se cubren los filetes.

3- Untar con la margarina una asadera refractaria y echar el vino acomodando el pescado y las papas sancochadas, cubiertas también con un poco de la salsa.

4- Introducir al horno caliente a 200 grados hasta que estén dorados.

5- Servir cada filete acompañado por una papa y decorado con perejil y orégano picados así como con hojas de escarola.



Ají de Gallina

Ingredientes:

2		Pechugas de gallina tierna o de pollo (600 grms.)
1		Cebolla roja
2		Tomates
1/2	Cuchta.	Pimienta

2		Pastillas de caldo oscuro
20	Gramos	Ajos pelados
4		Ajíes amarillos frescos
2		Ajíes mirasol
50	Gramos	Margarina
50	Gramos	Pecanas peladas
4	Tajadas	Pan de molde
1	Taza	Leche evaporada
1/2	Taza	Crema de leche o nata
1/2	Taza	Queso parmesano
2		Huevos
4		Papas amarillas
4		Aceitunas de botija

Preparación:

1- Limpiar y sacar la piel a las pechugas poniéndolas a cocer en poca agua con la cebolla, tomates, la pastilla de caldo y la pimienta hasta que estén blandas. Entonces colar el caldo y deshilachar grueso las pechugas, reservándolas.

2- Aparte, freír en la margarina ajos molidos, agregar el ají amarillo molido, así como el ají mirasol tostado y molido, luego las pecanas picadas algo grueso y dos tazas de caldo.

3- Licuar el pan con la leche y agregarlo, dejando que hierva un poco para que espese. Enseguida echar la crema de leche, el queso rallado y la gallina.

4- Servir con papas amarillas cocidas, huevo duro y aceitunas.



Anticuchos de Corazón

Ingredientes:

¾	Kilo	Corazón de res
1	Cuchda.	Pimienta molida
1	Cuchda	Cominos molidos
50	Gramos	Ajos pelados
1/2	Litro	Vinagre tinto
4		Ajíes mirasol
2		Ajíes panca
4		Ajíes amarillos frescos
1	Taza	Aceite vegetal
1/2	Paquete	Palitos de carrizo
1/2	Paquete	Pancas de choclos

Preparación:

1- Limpiar perfectamente el corazón, quitándole todos los pellejos. Cortarlo en filetes de un centímetro de espesor y luego en tiras de cuatro centímetros, las que se cortan a su vez a cuatro centímetros cada una. (Quedan cuadraditos de cuatro por cuatro por un centímetro)

2- Sazonar con pimienta, cominos, ajos molidos, ajíes panca y mirasol tostados y molidos y el vinagre, que se deja adobando durante dos horas.

3- Al término de este tiempo agregar la sal y ensartar por el lado delgado para que queden planos, colocando tres trozos en cada palito.

4- Calentar la parrilla y con fuego alto colocar los palitos, pintando con aceite por medio de una brocha hecha con pancas de choclo.

Servir enseguida, acompañando de papas o yucas sancochadas. Acompañar con salsa de Crema de ají amarillo.

Las brochas de panca se hacen colocando varias en el mismo sentido y atándolas con pabilo, luego se recortan las puntas.



Arroz con Pollo

Ingredientes:

2		Pollos grandes
4		Naranjas de jugo
1	Chda.	Pimienta molida
1	Chda.	Cominos molidos
100	Gramos	Ajo pelado
½	Litro	Vino blanco seco
2		Pimiento morrón grande
2	Tazas	Aceite vegetal
1	Atado grande	Culantro fresco
½	Kg.	Ají amarillo fresco
1/4	Kg.	Alverjitas peladas
1	Litro	Fondo oscuro de ave
1	Botella	Cerveza negra
1	Kilo	Arroz de grano fino
4		Tomates
½	Chda	Sal

1- Cortar cada pollo en cuatro partes, 2 pechugas y dos piernas (sin piel).
2- Aderezar con sal, pimienta, cominos, cáscara y jugo de naranja.
3- Freír las piezas de pollo, hasta que estén doradas, agregar los ajos y dorarlos; luego, el ají molido con 2 tomates y el culantro molido.
4- Cuando el aderezo esté reducido, agregar el vino y evaporarlo, agregar el fondo y la cerveza. Reducir a la mitad, retirar la carne con un poco de salsa.
5- Hacer arroz al dente, friendo un poco de ajos con aceite, agregar 2 litros de agua y 2 cucharadas de sal. Una vez que hierva, verter el arroz, mover bien y tapar bajando el fuego al mínimo. La cocción en total es de 25 minutos.
6- Mezclar el arroz cocido con la salsa y dejar secar bien, agregar el pimiento soasado y sin piel y las arvejas blanqueadas y las presas. Dejar hervir 10 minutos.
7- Servir el arroz moldeado y la carne sin huesos y cortada en tajadas. Adornar con rodajas de naranja glaseada al horno.
8- Para glasear los naranjas, se cortan en rodajas finas y se bañan con miel, luego se ponen al horno a100º C durante 1 hora.

Arroz Tapado de Carne

Ingredientes:

400	Gramos	Carne de Bistec molido
1/4	Kilo	Cebollas rojas
50	Gramos	Ajos pelados
1/4	Kilo	Tomates
1		Ají panca
1		Ají amarillo fresco

4	Ramas	Perejil
1/2	Cuchta.	Pimienta molida
1/2	Cuchta.	Cominos molidos
50	Gramos	Pasas
2		Huevos
4		Aceitunas
1	Taza	Caldo oscuro o cubito
1/2	Kilo	Arroz
1		Zanahoria
1	Taza	Alverjitas peladas
50	Gramos	Queso parmesano
1	Taza	Aceite vegetal

Preparación:

1- Preparar Arroz a la jardinera: Friendo en media taza de aceite la mitad de los ajos picados finamente, agregar tres tazas de agua y cuando rompa a hervir echar las alverjitas y la zanahoria picada en daditos muy pequeños. En seguida agregar el arroz lavado y escurrido, una cucharada a ras de sal, taparlo y cuando desaparezca el agua bajar el fuego al mínimo. No moverlo hasta que esté cocido, entonces sacudirlo con un trinche.

2- Para el relleno: Freír los ajos y la cebolla picados muy finamente. Cuando estén empezando a dorar, agregar la carne, pimienta y cominos, saltear un momento y echar el ají amarillo picadito y el ají panca tostado y molido así como los tomates rallados y las pasas. Dejar cocer hasta que se evapore todo el líquido, entonces agregar el caldo y dejar que hierva un poco más. Debe quedar medianamente jugoso. Al sacar del fuego echar el perejil picado.

3- Colocar en un tazón pequeño un poco de arroz y presionar para poner la cuarta parte del relleno, una aceituna y medio huevo duro, cubrir con un poco de arroz y presionar bien. Voltear sobre un plato y espolvorear con queso rallado.



Caiguas Rellenas con Carne

Ingredientes:

8		Caiguas grandes
1	Kg.	Lomo
1	Kg.	Cebolla
150	Gramos	Ajos pelados
1/2	Chdta.	Pimienta molida
1/2	Chda.	Cominos molidos
8	Tajadas	Pan de molde tipo fuente
6		Huevos
200	Gramos	Pasas
1	Atadito	Perejil
200	Grms.	Aceitunas de botija
200	Grms.	Pasta de tomate
2	Vaso	Vino blanco
1	Taza	Aceite vegetal
1	Lt	Fondo oscuro
4	Hojas	Laurel
150	Grms.	Queso parmesano
150	Grms.	Ají panca molido
1	Ramito	Romero
1	Kg	Arroz

Preparación:

1- Cortar en diagonal las puntas a las caiguas y retirarles las pepas.

2- Para preparar el relleno, cortar la carne fina y sazonarla con pimienta, cominos y sal. Luego, saltearla en un poquito de aceite, retirar del fuego y freír las cebollas, los ajos cortados en brunoise y el ají panca, juntar todo.

3- Retirar del fuego y agregar el pan remojado y desmenuzado, las pasas, el perejil picado, las aceitunas picadas y dos huevos crudos.

4- Proceder a rellenar las caiguas, colocando la carne preparada, y un cuarto de huevo duro.

5- Aparte, freír en aceite el resto de los ajos molidos, agregándoles la pasta de tomates, laurel, el vino y fondo. Colocar en esta salsa las caiguas rellenas con sus puntas y espolvorearles queso rallado. Tapar y cocer sin mover durante media hora.

6- Servir con su salsa, acompañado de arroz blanco.



Caucáu de Mariscos

Ingredientes:

1	Kilo	Pulpo
1/2	Kilo	Langostinos
2	Docs.	Conchas de abanico grandes
2	Docs.	Choros grandes
2Cebollas rojas		
4	Ramos	Apio
2	Lts.	Fondo oscuro
1 1/2	Kilo	Papas blancas 2x2
½	Kg.	Ajíes amarillos frescos licuados
1/2	Chda.	Pimienta negra molida
1/2	Chda.	Palillo molido
4	Chdas.	Salsa inglesa
100	Gramos	Ajos pelados en brunoise
1/4	Lt.	Aceite de oliva
1/2	Lt.	Aceite vegetal
1/2	Kg.	Arvejitas peladas
1/4	Lt.	Vino blanco
1	Ramito	Hierbabuena
1	Ramito	Perejil
4		Plátanos verdes (bellacos) en chifle
6		Limones

1. Cocer el pulpo en agua hirviendo, durante media hora. Luego retirarlo, dejarlo enfriar y cortarlo en rodajas finas. Limpiar los langostinos, pelarlos y retirarles la venita oscura. Lavar bien las conchas. Sazonar todos los mariscos con sal, pimienta, salsa inglesa y jugo de limón.
2. Poner a cocer los choros bien lavados con tres tazas de fondo oscuro de res, la cebolla cortada en cuartos y el apio. Cuando se abran, sacarlos, colar el fondo y guardarlo. A los choros sacarles la bolsa oscura con ayuda de una tijera de cocina. Luego picarlos finamente.
3. Freír los ajos molidos en el aceite de oliva y vegetal. Luego agregar los ajíes molidos, el vino que se deja evaporar, el fondo de choros, el palillo, dos ramos de hierbabuena y las papas peladas y cortadas en dados pequeños.
4. Cuando las papas estén cocidas, agregar los mariscos y los choros, dejándolos hervir durante cinco minutos, entonces, agregar las alverjitas blanqueadas y retirar del fuego.
5. Servir de inmediato espolvoreando perejil y hierbabuena finamente picados. Adornar con chifles de plátano (cortarlos en mandolina a lo largo y freírlos en fritura profunda).

Causa Colonial con Escabeche de Camarones

Ingredientes:

3/4	Kilo	Papas Amarillas
6		Ajíes Amarillos frescos
2		Limones
1/4	Taza	Aceite de oliva
3/4	Taza	Aceite vegetal
1/2	Cuchda	Pimienta molida
20	Gramos	Ajos pelados
1/2	Kilo	Cebollas rojas chicas
2		Ajíes panca
1/2	Taza	Vinagre tinto
3/4	Kilo	Camarones medianos
3	Hojas	Laurel
1/2	Taza	Maicena
3		Huevos
4		Aceitunas de Botija
100	Gramos	Queso fresco serrano
1		Escarola

Preparación:

1- Cocer las papas en agua hirviendo con sal, pelarlas y molerlas calientes con el prensapapas.

2- Aparte, limpiar de pepas cuatro ajíes y saltearlos con un diente de ajo en el aceite de oliva, molerlos en la licuadora y agregarlos a las papas molidas así como la sal, pimienta y jugo de un limón. Amasar hasta que esté todo bien mezclado y suave.

3- Cortar las cebollas en cuartos y freírlas en el aceite vegetal hasta que empiecen a cocerse, entonces, agregar dos cucharadas de ajos picados muy finamente, dos ajíes cortados en tiras gruesas, el laurel y el ají panca. (Tostado, limpio de pepas, remojado y molido)

4- Enseguida echar el vinagre, dejando hervir hasta que se evapore y suavice su acidez, agregando por último el coral de los camarones.

5- Pelar las colas de los camarones, sazonarlas con sal, pimienta y jugo de limón.

6- Batir un huevo con dos cucharadas de agua y colocar en esta preparación los camarones, para después pasarlos por la maicena y freírlos.

7- Para servir colocar en una fuente o en cada plato, unas bolas de causa, salsa de escabeche, colas de camarón, tajadas de huevo duro y queso, aceitunas y hojas de escarola.

Causa a la Huancaína

Ingredientes:

1	Kilo	Papas amarillas
350	Gramos	Ají amarillo limeño
50	Gramos	Ajos pelados
250	Mililitros	Aceite vegetal
250	Mililitros	Leche evaporada
250	Gramos	Queso fresco
3	Unidades	Galletas de soda
2	Unidades	Limón
1	Unidad	Lechuga rosada
2	Unidades	Huevo
100	Gramos	Aceitunas

Preparación:

-Sancochar las papas de preferencia al vapor, pelarlas y pasarlas por el prensapapas.

-Cortar los ajíes sin venas ni pepas y saltearlos con los ajos enteros, ponerlos en la licuadora y molerlos con dos tercios del aceite; separar la cuarta parte de la crema de ají

-Agregar a la licuadora la leche, queso y galletas y molerlos bien fino.

-Agregar al puré de papas el aceite que quedó, el ají molido, sal y jugo de limón, amasar hasta que quede suave, hacer bolas a manera de papas.

-Poner en un plato un espejo de salsa, 3 bolas de causa y poner un poquito de salsa en cada bola de causa, adornar con lechuga, huevo duro y aceitunas.



Causa Rellena con Langostinos en Crema de Rocotos

Ingredientes:

¾	Kilo	Papas amarillas
4		Ajíes amarillos frescos
3		Limones
1/4	Taza	Aceite de oliva
1	Taza	Aceite vegetal
1/2	Cuchda.	Pimienta molida
4	Dientes	Ajos pelados
400	Gramos	Langostinos medianos
1		Palta "Fuerte", grande
3		Huevos
2		Rocotos rojos
1/2	Taza	Vinagre tinto
1	Cuchda.	Mostaza
		Sal

Preparación:

1- Hacer la masa de la causa como en la receta anterior.

2- Cocer los rocotos tres veces en abundante agua con vinagre y sal.

3- Hacer mayonesa con un huevo, (lavar bien la cáscara antes de partir, para prevenir la salmonelosis) agregando jugo de un limón, pimienta, sal, mostaza y aceite, poco a poco, batiendo en alta velocidad de la licuadora hasta que esté bien espesa. Agregar entonces los rocotos cocidos hasta que estén molidos y la salsa rosada.

4- Sazonar la palta, cortada en tajadas finas, con sal, pimienta y jugo de limón.

5- Armar la causa con ayuda de moldes en forma de aro sin fondo que se ponen sobre el plato. Se coloca en el fondo un poco de masa, encima palta, mayonesa y langostinos, otro poco de masa, que luego se presiona. Enseguida se retira el molde y se decora con mayonesa, huevo duro rallado y langostinos cocidos.

6- Para cocer los langostinos se deben limpiar, pelándolos y sacándoles el cordón negro que tienen sobre la parte curva de la cola. Sazonarlos con sal, pimienta y jugo de limón, poniéndolos en agua hirviendo por 2 minutos.



Carapulca con Medallón de Lechón

Ingredientes:

300	Gramos	Papa seca
800	Gramos	Chuleta de Cerdo sin hueso, en un solo trozo
150	Gramos	Carne Chicharrón de cerdo
100	Gramos	Maní
50	Gramos	Ajos
3		Ajíes Panca
2		Ajíes Mirasol
1/4	Taza	Vinagre tinto
1	Vaso	Vino blanco seco
1	Copita	Oporto
2		Rosquitas de manteca
1/2	Cuchda.	Pimienta
1	Cuchda.	Cominos
1	Litro	Caldo Oscuro o de cubitos
1	Taza	Aceite vegetal

Preparación:

1- Tostar en una sartén la papa seca hasta que se vea dorada. En seguida ponerla a remojar con agua que la cubra.

2- Sazonar la chuleta con la mitad de la pimienta, cominos, ajos, sal, ajíes panca tostados y molidos y el vinagre. Atarla con pabilo para darle forma de medallón. Luego freírla en un poco de aceite dorándola por todos sus lados, agregarle el vino blanco y cocerla a fuego lento durante dos horas. Al término de la cocción, sacar el pabilo para cortarla en medallones. Luego colar y ligar el jugo con el chuño disuelto en agua fría.

3- Aparte cortar en daditos la carne de chicharrón y sazonarla con sal, pimienta, cominos, ajos y ajíes tostados y molidos. Calentar el resto del aceite y freír la carne agregando los ajos picados, el caldo y la papa seca remojada, moviendo constantemente mientras se cocina a fuego lento.

4- Casi al término de la cocción se le agrega el maní tostado, pelado y molido grueso y antes de sacar del fuego, agregar las rosquitas desmenuzadas y el oporto.

5- Servir la carapulca con rodajas de lomo bañadas con su jugo.

Cazuela

Ingredientes:

1	Kilo	Carne de Pecho de res
1		Cebolla
4		Tomates
2		Papas blancas
1/4	Kilo	Yucas
2		Choclos tiernos
1/4	Kilo	Vainitas
1		Zanahoria
1/2	Taza	Alverjitas peladas
1/2		Apio
1/2		Poro
2	Cuchdas.	Arroz
1/4	Taza	Aceite vegetal
4	Ramas	Hierbabuena

Preparación:

1- Picar muy finamente la cebolla y freírla en aceite. Cuando empiece a dorar agregar los tomates rallados, luego dos litros de agua y la carne cortada en cuatro porciones. Dejar cocer durante dos horas, espumando el caldo.

2- Luego de este tiempo agregar las yucas y las papas peladas y cortadas en dados grandes, la zanahoria, el apio, el poro y las vainitas picados, el choclo en rodajas, las alverjitas, el arroz lavado y las ramas de hierbabuena. Dejar cocer las verduras, sin tapar, hasta que estén suaves pero no recocidas.

Cebiche de Mariscos

Ingredientes:

1/2	Kilo	Pulpo
1/4	Kilo	Langostinos
2	Docenas	Conchas de Abanico
1		Choclo tierno
1		Camote
150	Gramos	Azúcar
4	Ajíes	Limo
1		Rocoto
1/2	Cuchta.	Pimienta molida
1		Cebolla
4	Dientes	Ajos

4	Ramas	Perejil
4	Ramas	Culantro
12		Limones
1		Lechuga

Preparación:

1- Cocer el pulpo en agua hirviendo durante media hora, luego cortarlo en rodajas. Limpiar las conchas. Pelar los langostinos sacándoles la venita oscura que corre sobre la cola y blanquearlos (pasándolos por agua hirviendo).

2- Cocer el choclo en agua con dos cucharadas de azúcar y jugo de un limón. Cocer también el camote con media taza de azúcar y media cucharada de sal.

3- Picar la cebolla a la pluma finamente y lavarla con abundante agua fría.

4- Sazonar los mariscos con sal, pimienta, ají limo, ajos y perejil y culantro picados muy finamente. Luego agregarles el jugo de los limones. Se le puede añadir caldo de pescado (ver Fondos).

5- Servir el cebiche con las cebollas encima, bañadas con el jugo. Adornar con una rodaja de rocoto y acompañar con una tajada de camote, choclo desgranado y lechuga.



Cebiche de Pato

Ingredientes:

3 1/2	Kilos	Pato
100	Grms.	Ajos
12	Ajíes	Amarillos, frescos
1/2	Chdta.	Pimienta
2	Copas	Pisco
2		Naranjas agrias
2		Limones
2		Cebollas rojas
6	Ramas	Culantro
1	Kilo	Yuca
1/2	Taza	Aceite de oliva
4	Ajíes	Arnauchu

Preparación:

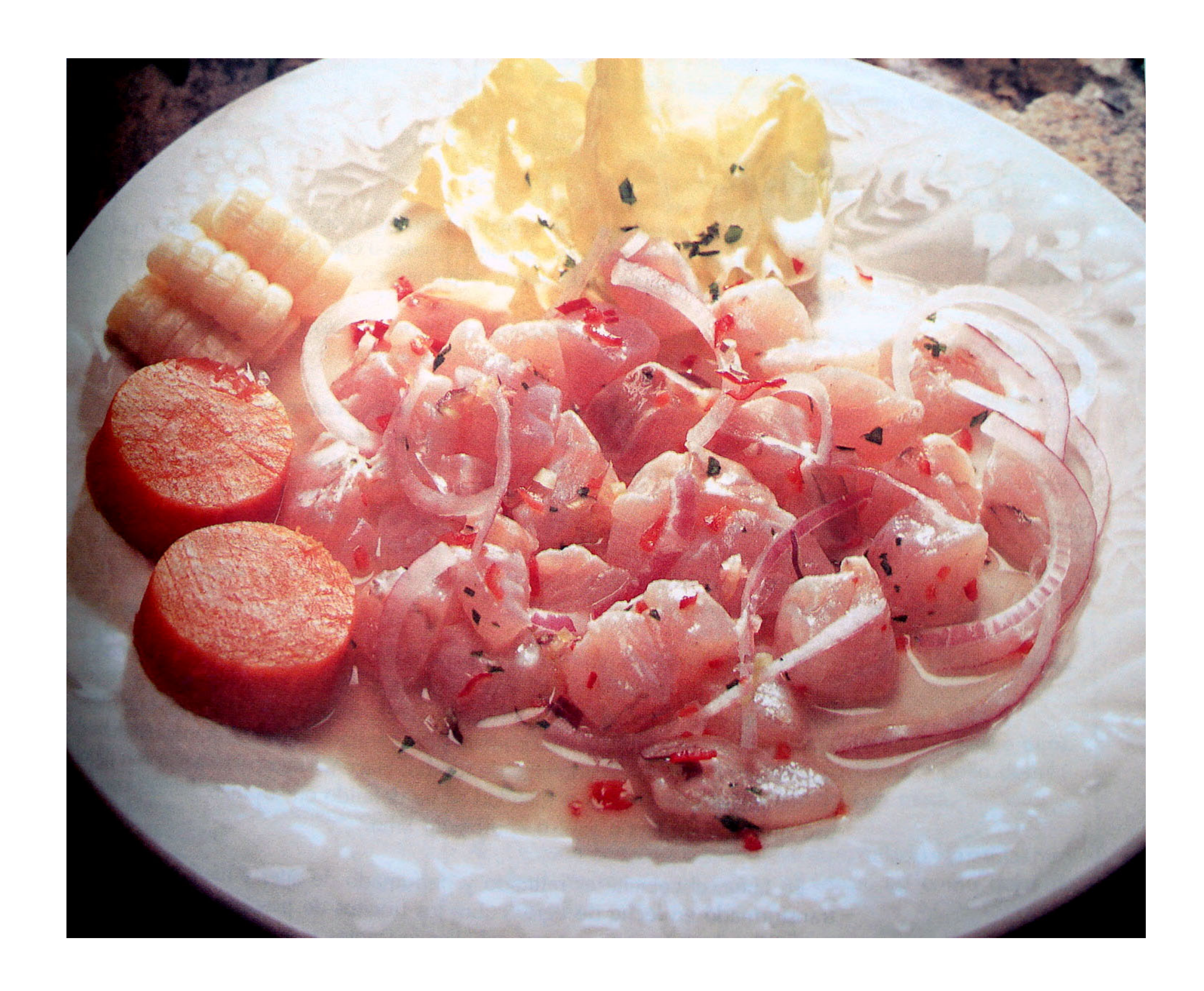
1- Limpiar y cortar el pato en cuatro partes, luego sazonarlo con sal, pimienta, ajos molidos, ralladura y jugo de naranja, dejándolo marinar por una hora.

2- Calentar el aceite, freír en él las presas hasta que doren agregándoles el pisco para hacerlas flambear, luego el jugo en que se maceró el pato, los ajos molidos, el ají amarillo molido y el caldo que se irá agregando poco a poco.

3- Dejar cocer a fuego lento durante tres horas.

4- Cortar las cebollas en pluma, el ají y el culantro en cuadritos, agregándoles el jugo de limón y naranja, la sal y pimienta.

5- Deshuesar las presas y servirlas con su jugo y la salsa de cebollas, acompañando con yucas sancochadas.



Cebiche de Pescado

Ingredientes:

1	Kilo	Filete de pescado (Corvina, lenguado, cojinova u otros)
1		Choclo tierno
1		Camote
150	Gramos	Azúcar
20		Limones
4		Ajíes Limo de colores variados
4	Ramas	Perejil
4	Ramas	Culantro
1/2	Cuchta.	Pimienta molida
4	Dientes	Ajos pelados
1		Rocoto rojo
1		Cebolla roja
4	Hojas	Lechuga criolla

Preparación:

1- Cocer el choclo con dos cucharadas de azúcar y jugo de un limón. Poner también a cocer el camote con media taza de azúcar y una cucharada de sal.

2- Limpiar y cuadrar perfectamente el pescado reservando los recortes. Cortar luego los filetes en dados de dos centímetros.

3- Sazonar los dados de pescado con sal, la mitad de la pimienta, los ajos, el ají limo y el perejil y culantro picados muy finos.

4- En un tazón aparte sazonar igualmente los recortes reservados con sal, pimienta, ajos y ají.

5- Dejar reposar diez minutos para agregar el jugo de limón en ambas preparaciones.

6- Poner en la licuadora los recortes preparados y batir brevemente en baja velocidad. Colar para extraer el jugo lechoso llamado "Leche de tigre", que se agrega al cebiche. También se puede suavizar agregándole media taza de caldo concentrado de los huesos de pescado. (Ver receta de Fondos)

7- Cortar la cebolla en pluma muy finamente. Lavarla sin estrujar con abundante agua fría y escurrirla. Cortar también en rodajas el rocoto sin las pepas.

8- Servir el cebiche poniendo encima un poco de cebolla, bañarla con el jugo, colocar una tajada de rocoto y acompañar con una rodaja de camote, el choclo desgranado y la lechuga.



Chita al Ajo

Ingredientes:

1		Chita de 2 kilos
60	Gramos	Ajos pelados
30	Gramos	Margarina
1/2	Cuchda.	Pimienta molida
4		Limones
2		Huevos
1	Taza	Maicena
1	Litro	Aceite vegetal

Preparación:

1- Limpiar, eviscerar y escamar la chita y darle unos tajos en la carne de cada lado. Sazonarla con sal, pimienta y jugo de dos limones.

2- Moler la mitad de los ajos y mezclarlos con los huevos batidos con cuatro cucharadas de agua, sal y pimienta.

3-	Pasar el pescado por la maicena, luego por los huevos y nuevamente por maicena.

4-	Freír la chita a fuego fuerte al principio y moderado después, en suficiente aceite que la cubra, para que cocine durante quince minutos por cada lado.

5-	Cortar el resto de los ajos en láminas finas y freírlos en margarina mezclada con aceite, sal y pimienta. Sacarlos apenas empiecen a dorar y esparcirlos sobre el pescado espolvoreando luego con perejil picado.

6-	Servir con rodajas de limón y papas moldeadas y doradas.



Choros a La Chalaca

Ingredientes:

4	Docenas	Choros extragrandes
16		Limones
20	Gramos	Ajos pelados

5		Cebollas medianas
8		Ajíes limo
1		Rocoto
2		Tomates
4	Ramas	Perejil
2	Ramas	Culantro
1	vaso	Vino blanco
2		Choclos tiernos
1/2	Cuchda.	Pimienta molida
1/2	Taza	Aceite de oliva

Preparación:

1- Limpiar y lavar perfectamente los choros para ponerlos en una olla con los ajos picados, el jugo de cuatro limones, una cebolla picada toscamente y un vaso de vino blanco.

2- Dejar cocer a fuego lento hasta que los choros se abran. Entonces sacarlos de su valva y cortar con una tijera de cocina la bolsita oscura. Colar el caldo y reservar.

3- Picar la cebolla en cuadritos muy finos y lavarla en abundante agua fría. Asimismo pelar y picar los tomates en daditos, el ají limo, el rocoto sin venas y el culantro y perejil picados finamente. Mezclar todo, sazonando con pimienta, jugo de limón, aceite y al último echar la sal.

4- Mezclar con choclos cocidos y desgranados y un poco del caldo que se reservó, luego rellenar las valvas con un choro y la salsa que debe quedar colmada.



Chupe de Camarones a la Limeña

Ingredientes:

1/2	Kilo	Camarones medianos
4		Camarones grandes
300	Gramos	Filete de corvina
20	Gramos	Ajos pelados
4		Tomates
1/4	Litro	Aceite vegetal
6	Ramas	Orégano fresco
1	Litro	Caldo claro o cubitos
4		Papas amarillas
2		Choclos tiernos
1/2	Taza	Alverjitas peladas
2	Cuchdas.	Arroz
1		Ají mirasol
100	Gramos	Queso fresco serrano
50	Gramos	Queso parmesano
4		Huevos
1/2	Taza	Leche evaporada

1/2	Taza	Harina
2		Limones
4	Cuchdas	Vinagre

Preparación:

1- Limpiar y pelar las colas de los camarones, sacando la bolsita oscura que está en la cabeza. Sazonarlos con sal, pimienta y jugo de limón.

2- Cortar la corvina en cuatro filetes. Sazonarlos con sal, pimienta y jugo de limón, enharinarlos y freírlos en aceite.

3- Hacer huevos escalfados, procediendo como cuando se fríen, en dos tazas de agua con vinagre y sal.

4- Aparte freír en media taza de aceite los ajos molidos. Cuando se pongan amelcochados agregar los tomates rallados, el ají entero tostado, tres ramas de orégano y el caldo.

5- Cuando este caldo empiece a hervir agregar los camarones, dejándolos en el fuego hasta que rompan nuevamente a hervir, entonces sacarlos con la espumadera, separar los cuatro camarones grandes y reservarlos. Separar las colas de los medianos.

6- Poner en la licuadora los cuerpos de los camarones medianos y licuarlos con un cucharón del caldo en que se cocieron. Luego colar y agregar esta crema de camarones al caldo, así como el arroz, los choclos en rodajas y las papas, dejándolos cocer.

7- En cuanto estén listas las papas y choclos, agregar el queso fresco desmenuzado, las alverjitas blanqueadas, las colitas de camarón y la leche, que no debe hervir porque se corta.

8- Se sirve en platos hondos grandes colocando en cada uno, una tajada de choclo, papa, un filete de pescado, un huevo escalfado, un camarón grande y el chupe; espolvoreando con queso parmesano rallado y orégano picado.



Corvina a la Chorrillana

Ingredientes:

800	Gramos	Filete de corvina
2		Limones
1/2	Cuchta.	Pimienta molida
1	Taza	Harina
1/4	Litro	Aceite vegetal
1/2	Taza	Aceite de oliva
1/2	Kilo	Cebollas rojas
2		Ajíes amarillos frescos
20	Gramos	Ajos pelados
4		Cebollas cambray (chinas)
2	Cuchdas.	Sillao (Salsa de Soya)
1/2	Taza	Caldo oscuro o de cubitos
4	Ramas	Perejil
4	Ramas	Culantro
4		Tomates
1	Vaso	Vino blanco

Preparación:

1- Cortar el pescado en cuatro porciones, sazonarlo con sal, pimienta y jugo de limón. En seguida pasarlo por harina y freírlo en aceite caliente hasta que empiece a dorar. Colocarlo sobre papel absorbente.

2- Cortar la cebolla en pluma algo grueso y el ají en tiritas. Los tomates pelados se cortan a lo largo un poco anchos, el perejil y culantro picados finamente y las cebollitas en trozos grandes, solo la parte verde.

3- Hacer la salsa calentando un poco de aceite de oliva para saltear las cebollas junto con el ají. Retirar a un recipiente y volver a echar un poco de aceite en el que se fríen los ajos molidos, agregándoles el vino que se hace reducir a la mitad.

4- Saltear muy brevemente los tomates y la cebolla cambray.

5- Mezclar las cebollas, ajos, tomates y demás ingredientes y agregarles el perejil y el culantro, así como el caldo y el sillao.

6- Servir la corvina con la salsa de cebollas, que debe quedar jugosa y con la cebolla poco cocida.



Enrollado de Cerdo con Almendras con Suflé de Quinua

Ingredientes:

1	Kilo	Chuleta de cerdo sin hueso, en un solo trozo
150	Gramos	Almendras
1/2	Cuchda.	Pimienta molida
1/2	Cuchda	Cominos molidos
1/2	Cuchda	Tomillo
2		Ajíes mirasol
1/2	Taza	Vinagre
1	Vaso	Vino blanco seco
50	Gramos	Margarina
1	Taza	Caldo oscuro o de cubito
1	Cuchda.	Chuño
1	Ovillo	Pabilo

Preparación:

1- Estirar la carne con ayuda de un cuchillo bien afilado, dejándola lo más delgada posible. Sazonarla con sal, pimienta, cominos, tomillo, ají tostado y molido, ajos molidos y vinagre.

2- Tostar las almendras y aplastarlas toscamente. Enseguida esparcirlas sobre la carne y enrollar ésta, apretando bien y atándola con el pabilo.

3- Poner la carne en una asadera enmantecada con trocitos de margarina encima y el vino. Hornear a 150 grados durante dos horas.

4- Al término de la cocción retirar el pabilo y colocar en una fuente. Desglasar la asadera con un poco de caldo, colar y ligar con el chuño disuelto en agua fría. Poner en salsera aparte. Servir acompañado de croquetas de yuca o arroz a la jardinera.



Escabeche de Langostinos

Escabeche de Pescado

Ingredientes:

600	Gramos	Filete de pescado (Corvina, lenguado o cojinova)
1/2	Cuchda.	Pimienta molida
1		Limón
1	Taza	Harina
1 1/2	Tazas	Aceite vegetal
1	Kilo	Cebollas rojas chicas
4		Ajíes amarillos frescos
2		Ajíes panca
20	Gramos	Ajos pelados
4	Hojas	Laurel
1	Vaso	Vinagre tinto
1/2	Taza	Caldo claro o de cubito
2		Huevos

1/2	Kilo	Camotes
4		Aceitunas de botija
1		Escarola

Preparación:

1- Cortar los filetes en cuatro partes, sazonarlos con sal, pimienta y jugo de limón. Pasarlos por harina.

2- Calentar una taza de aceite y freír los filetes hasta que estén ligeramente dorados.

3- Aparte preparar la Salsa de escabeche, friendo las cebollas cortadas en cuartos, con los ajos picados, el ají cortado en tiras gruesas, hasta que empiecen a dorar. Agregar entonces el ají panca tostado y molido, la pimienta, los cominos, luego el vinagre y el caldo, dejando cocer hasta que la cebolla se vea transparente pero crocante.

4- Servir el pescado frito con la salsa, una rodaja de camote, huevo duro, aceituna y hojas de escarola.

Estofado

Ingredientes:

1	Kilo	Carne de cadera o tapa de res
10	Gramos	Pimienta molida
2	Cucharada	Vinagre tinto
50	Mililitros	Aceite vegetal
100	Gramos	Mantequilla
100	Gramos	Ajos pelados
200	Gramos	Cebolla roja
200	Gramos	Zanahorias
2	Cucharadas	Pasta de tomate
1	Unidad	Pimiento rojo grande
300	Gramos	Alverjas frescas
50	Gramos	Pasas
1	Kilo	Papas amarillas grandes
2	Cucharadas	Vinagre tinto
1/2	Cucharadita	Azúcar
1/2	Litro	Fondo oscuro (caldo)

Preparación:

-Cortar la carne en trozos medianos, sazonarla con sal, vinagre y pimienta y dorarlos en la mantequilla y aceite bien caliente, agregar la cebolla cortada en gajos gruesos y dorarla bien, echar los ajos majados y la zanahoria en rodajas, cocer a fuego lento hasta que se cuezan los ajos.

-Agregar la pasta de tomate, las pasas y el fondo, dejar cocer a fuego lento durante una hora, o hasta que la carne esté blanda, agregar las papas peladas y dejar cocer hasta que las papas estén blandas.

-Blanquear (cocer) en agua hirviendo con un poquito de sal las alverjas (destapadas) y agregarlas al último al guiso.

Servir con arroz blanco.

Gallina Almendrada

Ingredientes:

2		Pechugas de gallina tierna o pollo
1/2	Cuchda.	Pimienta molida
1/2	Cuchta.	Canela molida
3		Ajíes mirasol
1		Limón
20	Gramos	Ajos pelados
2	Cuchdas.	Margarina
1	Vaso	Vino blanco
100	Gramos	Castañas
2	Cuchdas.	Mantequilla de maní
1	Taza	Caldo oscuro o de cubito
4		Papas amarillas medianas

Preparación:

1- Limpiar y sacarle la piel a la gallina, sazonando con sal, pimienta, canela y jugo de limón.

2- Calentar bien la margarina y freír las pechugas hasta que estén doradas, agregar entonces los ajos molidos, el ají tostado y molido y cuando estén empezando a dorar, el vino. Tapar y dejar cocer a fuego lento. Agregar caldo a medida que se necesite.

3- Cuando la gallina esté blanda, echar la mantequilla de maní y la mitad de las castañas tostadas y picadas finamente.

4- Servir deshuesada, sin desarmar y cortada en tajadas. Colocar en un plato un poco de salsa y encima la carne. Salpicar castañas tostadas y cortadas en láminas. Acompañar con papas amarillas.



Humitas de Pollo

Ingredientes:

¼	Kilo	Filete de pollo
3		Choclos bien maduros
1/2	Cuchta.	Pimienta molida
4		Ajíes amarillos frescos
50	Gramos	Margarina
8	Dientes	Ajos pelados
3		Huevos
4		Aceitunas de botija
1	Paquete	Pancas de choclo

Preparación:

1- Rallar o licuar los choclos y guardar las corontas, así como cocer dos huevos duro.

2- Separar 1/2 cucharada de margarina y calentar el resto para freír en ella seis dientes de ajos y tres ajíes amarillos, sin pepas y molidos.

3- Agregar entonces los choclos, sal y pimienta, moviendo con cuchara de palo hasta que la masa espese y esté atamalada, agregando entonces una yema de huevo cruda.

4- Aparte freír en la margarina que se separó, el pollo cortado en trozos medianos sazonado con sal, pimienta y jugo de limón. Agregar dos dientes de ajo y un ají amarillo molidos.

5- Hervir agua y sumergir en ella las pancas durante 5 minutos.

6- Para armar las humitas, colocar un poco de masa en una panca, hacerle un hoyito y meterle un trozo de pollo, huevo duro y aceituna. Cerrar y envolver bien, poniendo otra panca en sentido inverso, doblar y amarrar con pabilo o tiritas de panca.

7- Poner en una olla las corontas, luego pancas, echar agua hasta el borde de las pancas y acomodar las humitas verticalmente. Cubrir con más pancas, tapar y cocer por 1/2 hora.



Lomo de Cerdo con Mermelada de Rocoto

Ingredientes:

1	Kilo	Chuleta de cerdo sin hueso en un solo trozo
1/2	Cuchda.	Pimienta molida
1/2	Cuchda.	Cominos molidos
1/4	Cuchda.	Romero
30	Gramos	Ajos pelados
2		Ajíes mirasol
1	Vaso	Vino blanco seco
50	Gramos	Margarina
50	Gramos	Albaricoques
6		Rocotos rojos, grandes
1	Tazas	Vinagre tinto
1	Taza	Azúcar rubia
1	Ovillo	Pabilo

Preparación:

1- Sazonar la carne con sal, pimienta, cominos, romero, ají tostado y molido y media taza de vinagre. Dejar marinar veinte minutos y atarla con pabilo para darle forma de medallón.

2- Calentar la margarina en una olla y freír la carne, que debe quedar dorada por todos sus lados. Agregar el vino y cocer, tapada a fuego lento, durante dos horas.

3- Mientras tanto hacer la mermelada de rocoto: Cortándolos por la mitad para sacarles las pepas y venas. Darles un hervor en abundante agua con sal y media de taza de vinagre. Reservar.

4- Remojar los albaricoques, darles un hervor y molerlos en la licuadora. En seguida ponerlos en una olla gruesa con el azúcar, un cuarto taza de vinagre y media cucharada de sal. Cuando empiece a hervir, agregar los rocotos y dejar que tome punto de mermelada algo suelta.

5- Cuando el lomo esté listo, colocarlo en una asadera y cubrirlo con la mermelada. En seguida gratinarlo en el horno bien caliente o en gratinadora.

6- Colar el jugo de la olla y ligarlo con chuño disuelto en agua fría. Ponerlo en salsera aparte. Se puede acompañar con papas amarillas horneadas o algún ajiaco.



Lomo Saltado

Ingredientes:

800	Gramos	Lomo fino
1		Cebolla roja mediana
2		Ajíes amarillos frescos
4		Tomates chicos
20	Gramos	Ajos pelados
4		Cebollas cambray (china)
4	Ramas	Culantro
4	Ramas	Perejil
1/2	Cuchda.	Pimienta molida
4	Cuchdas.	Sillao (Salsa de Soya)
1	Copita	Pisco puro
4	Cuchdas.	Jerez seco o vino blanco
1	Taza	Caldo oscuro o de cubito
1/2	Taza	Aceite de oliva
1	Taza	Aceite vegetal
3/4	Kilo	Papas amarillas grandes

Preparación:

1- Cortar el lomo en cuatro medallones y cada uno en cubitos de tres por tres centímetros, sazonándolos con sal y la mitad de la pimienta y del sillao.

2- Cortar la cebolla roja algo grueso en juliana, pelar y cortar los tomates de la misma forma, quitar las pepas a los ajíes y picarlos. Usar solo la parte verde de la cebolla china, cortar en juliana.

3- Calentar bien un poco de aceite de oliva y saltear la mitad de la carne a todo fuego moviendo la sartén para que dore completamente, agregando entonces la mitad del pisco para hacerla flambear (prender). Sacar a otro recipiente, agregar aceite y hacer igual con el resto de la carne. Agregar un poco de caldo a la sartén para desglasarla, echando el jugo en el recipiente de la carne. Si se cuenta con un fornillón se fríe toda la carne junta.

4- Agregar aceite de oliva y saltear las cebollas junto con el ají, sacándolos apenas empiecen a dorar. Colocarlos junto a la carne.

5- Saltear los tomates y la cebollas chinas apenas (sin dejar que se recocinen). Colocarlos junto a lo demás.

6- Freír los ajos en el resto de aceite de oliva y agregarles el jerez, dejando que evapore un poco. Entonces agregar los ingredientes que se reservaron, así como el culantro y perejil picados finamente, el resto de pimienta y el sillao. Calentar un poco.

7- Pelar y cortar las papas amarillas y freírlas en el aceite vegetal bien caliente. Al sacarlas ponerlas sobre papel absorbente.

8- Servir acompañando con las papas fritas a un lado. Se puede servir también arroz en platito aparte.

Malaya Dorada

Ingredientes:

1	Kilo	Malaya de res
1/2		Apio
1		Membrillo grande
3		Cebollas rojas
1		Zanahoria
4		Tomates
1/2	Cuchda.	Pimienta molida

1/2	Cuchda.	Cominos molidos
2		Ajíes panca
20	Gramos	Ajos pelados
1		Rocoto
2	Ramas	Perejil
2		Cubitos de caldo oscuro
1	Taza	Aceite vegetal
1/4	Taza	Aceite de Oliva
1/2	Kilo	Yucas
1/2	Kilo	Papas
4	Cuchdas.	Arroz
1/2		Col crespa
2		Choclos tiernos

Preparación:

1- Poner en una olla la carne con dos litros de agua fría hasta que empiece a hervir. Retirar la espuma y luego agregar las yucas y papas peladas, el apio, membrillo, zanahoria, una cebolla y dos tomates.

2- En cuanto estén listas las papas y yucas retirarlas. Agregar los choclos, arroz y la col que deben cocerse en un cuarto de hora, retirándolos también. La carne tarda en cocerse dos horas y media.

3- Cuando esté lista la carne retirarla, cortarla en cuatro partes y freírla en aceite vegetal bien caliente hasta que esté bien dorada. Enseguida frotarla con una mezcla de ajíes panca tostados y molidos, ajos molidos, pimienta y cominos, para freírla otra vez hasta que empiece a dorar. Se hace así para que quede crocante.

4- Preparar una Salsa criolla con tomates

Servir la carne con yucas, papas, col, medio choclo, salsa criolla y si se desea, una humita salada.

Menestrón

Ingredientes:

1	Kilo	Carne de pecho de res
2		Tomates
1		Cebolla
1/2		Apio
1/2		Poro

1		Zanahoria
1/4	Kilo	Yucas
1/4	Kilo	Papas blancas
2		Choclos
1/4	Kilo	Vainitas
1/2	Taza	Alverjitas peladas
1/2	Taza	Frijoles verdes pelados
1/2		Col crespa
100	Gramos	Fideos de canuto
1/2	Atado	Albahaca
4	Dientes	Ajos pelados
100	Gramos	Queso fresco serrano
1/2	Taza	Aceite
50	Gramos	Queso parmesano

Preparación:

1- Cortar la carne en cuatro porciones y ponerla en una olla con dos litros de agua, junto con los tomates y cebolla cortados en cuartos. Dejar cocer durante dos horas y colar.

2- Poner el caldo colado con la carne, agregar papas y yucas cortadas en dados, el apio, poro, las zanahorias y vainitas picados. Echar las alverjitas y los frijoles dejando que hiervan hasta que estén cocidos. Un poco antes poner los fideos y la col picada.

3- Poner en la licuadora la albahaca, los ajos y el aceite; cuando estén hechos una crema agregar el queso fresco y batir un poco más. Echar esta preparación a la sopa y dejar hervir unos minutos.

4- Servir espolvoreando queso parmesano rallado.



Olluquitos con Charqui

Ingredientes:

200	Gramos	Charqui de res
1	Kilo	Ollucos
1/4	Kilo	Cebollas rojas
20	Gramos	Ajos pelados
3		Ajíes panca
2		Ajíes amarillos frescos
1/2	Cuchta.	Pimienta molida
1/2	Cuchda.	Cominos molidos
1/2	Taza	Aceite de oliva
1/2	Atado	Perejil

Preparación:

1- Lavar y picar los ollucos a mano en juliana o con ayuda de un procesador, (también se consiguen picados). En seguida lavarlos en agua con sal, enjuagándolos y escurriéndolos bien.

2- Soasar el charqui en el fuego directo hasta que se chamusque un poco luego golpearlo con un mazo o piedra, remojarlo y deshilacharlo.

3- Calentar en una olla el aceite y freír la cebolla finamente picada y los ajos molidos en mortero. Cuando estén dorando agregar los ajíes panca tostados y molidos, los ajíes amarillos cortados en tiras anchas y el comino. Enseguida echar el charqui que se saltea un poco y por último, los ollucos. Dejar que cocine durante media hora.

4- Servir espolvoreando perejil finamente picado y unas gotas de aceite de oliva. Se puede sustituir el charqui por carne fresca de lomo fino o bistec que se corta en juliana y se saltea.

El charqui: Se puede hacer en la costa caseramente, cortando bien fino, como bistec, medio kilo de carne de lomo o tapa de res. Ponerle entonces regular cantidad de sal. Prender el horno entre cincuenta y sesenta grados y colgar la carne de las rejillas con clips abiertos, colocando bien abajo una bandeja que reciba el líquido que pueda salir. Dejar secar de seis a ocho horas.



Papas Rellenas

Ingredientes:

400	Gramos	Papas blancas
400	Gramos	Papas amarillas
6		Huevos
300	Gramos	Carne de lomo o bistec
1		Cebolla roja
20	Gramos	Ajos pelados
1/2	Cuchda.	Pimienta molida
1/2	Cuchta.	Cominos molidos
2		Ajíes panca
1		Ají amarillo fresco
½	Taza	Caldo oscuro o de cubitos
50	Gramos	Pasas
100	Gramos	Aceitunas de botija
4	Ramas	Perejil
1	Taza	Harina
1	Taza	Aceite vegetal

Preparación:

1- Cocer sin pelar, las papas en agua hirviendo. Cuando estén blandas, escurrirlas y pelarlas.

2- Molerlas con el prensapapas y sazonarlas con sal, pimienta y dos yemas de huevo. Amasarlas bien para que queden los ingredientes mezclados.

3- Aparte picar la carne finamente, sazonándola con sal, pimienta y cominos; saltearla en un poco de aceite para agregar la cebolla y ajos. Apenas empiecen a dorar, agregar el ají panca tostado y molido así como el caldo, pasas, el ají amarillo y el perejil, picados.

4- Para armar las papas colocar un poco de masa en la mano enharinada, aplastándola, poniendo en el centro el relleno de carne, un pedazo de huevo duro y aceitunas, cerrándola y apretando con las dos manos. Pasarlas por dos huevos batidos con dos cucharadas de agua. Luego enharinarlas y freírlas en aceite caliente.

5- Servirlas con Salsa criolla o Salsa huacatay al rocoto.



Parihuela

Ingredientes:

2	Docenas	Choros
2		Cangrejos
1		Cojinova de 1 kilo
1/2	Kilo	Pulpo
1/2	Kilo	Calamares
1/2	Kilo	Camarones
1/4	Kilo	Langostinos
1	Kilo	Tomates
1/2	Kilo	Cebollas
100	Gramos	Ajos pelados
2		Ajíes mirasol
2		Ajíes amarillos frescos
3		Limones
1/2	Cuchta.	Pimienta molida
1/2	Atado	Perejil
1	Ramito	Orégano, romero y culantro frescos
2	Vasos	Vino blanco seco

Preparación:

1- Poner en una olla dos litros de agua y echar los tomates y las cebollas, cortados en cuatro, los ajos picados, los ajíes amarillos sin pepas, los cangrejos, los choros y los huesos y cabeza de la cojinova. Apenas estén abiertos los choros y rosados los cangrejos, retirarlos y seguir hirviendo el caldo durante media hora.

2- Luego de este tiempo sacar los huesos y cabeza de pescado, licuar y colar el caldo. Ponerlo nuevamente a la olla y agregarle el ramito compuesto, los ajíes mirasol tostados y enteros y el vino.

3- Paralelamente se pone el pulpo a cocer aparte durante media hora, luego se corta en rodajitas. Se limpian los calamares sacándoles el cartílago y tripas y cortándolos en aros. Lavar bien las conchas, pelar los langostinos y sacarles el cordón. Limpiar los camarones sacándoles la bolsita oscura de la cabeza. Cortar en trozos grandes el filete de cojinova.

4- Sazonar todos los mariscos y el pescado con sal, pimienta y jugo de limón y echarlos al caldo dejándolos que cocinen durante 15 minutos. Agregar los choros, limpios de su bolsita oscura y la pulpa y uñas de los cangrejos. Retirar el ramito y los ajíes.

Servir de inmediato espolvoreando perejil picado.

Pastel de Choclo

Ingredientes:

8		Choclos bien maduros
30	Gramos	Mantequilla
100	Gramos	Pasas
1	Vasito	Vino generoso
6		Huevos
3	Tarros	Leche evaporada
3/4	Taza	Azúcar
1/2	Cuchta.	Sal
1/2	Cuchta.	Clavo de olor en polvo

Preparación:

1- Moler o rallar los choclos.

2- Poner en una olla gruesa la mantequilla, un tarro de leche, (reservando una cucharada) clavo de olor y pasas. Calentar y agregar los choclos, azúcar, sal y vino, dejando que espese.

3- Se deja enfriar un poco y se le añade cinco yemas.

4- Colocar en un molde rectangular la mitad de la masa y cubrirla con manjar blanco, (ver receta de Baños y Rellenos) luego verter el resto de la masa. Pintar con una yema disuelta en dos cucharadas de leche.

5- Calentar el horno a 180 grados y hornear durante una y media horas.

Patitas con Maní

Ingredientes:

6		Patitas de cerdo
1		Cebolla
2	Ramas	Apio
1	Rama	Romero fresco
1/2	Cuchda.	Orégano
20	Gramos	Ajos pelados
2		Ajíes panca
2		Ajíes mirasol
1/2	Taza	Aceite de oliva
1/2	Cuchta.	Pimienta molida
1	Cuchta.	Cominos molidos
100	Gramos	Maní crudo
1/2	Kilo	Papas blancas arenosas

Preparación:

1- Cocer las patitas durante dos horas en agua que las cubra, con la cebolla, apio, romero y orégano.

2- Aparte sancochar las papas y pelarlas, luego cortarlas en daditos algo pequeños.

3- Poner a calentar el aceite para freír los ajos picados finamente, agregar los ajíes Panca y Mirasol tostados y molidos, así como pimienta y cominos.

4- Cuando el aderezo esté apenas dorado echar la patita deshuesada y picada en cuadritos, una taza del caldo en que se coció y el maní tostado, pelado y molido, dejando hervir unos minutos. Entonces agregar las papas.

Debe quedar algo suelta y si es necesario agregar más caldo.



Pavo Relleno

Ingredientes: (12 porciones)

1		Pavo de 6 kilos
½	Kilo	Carne de cerdo molida
1/2	Kilo	Carne de res molida
100	Gramos	Castañas
200	Gramos	Guindones
1/2	Kilo	Manzanas criollas
4	Tajadas	Pan de molde
2		Huevos
2		Limones
30	Gramos	Ajos pelados
1/2	Cuchda.	Pimienta molida
1/2	Cuchda.	Cominos
1/2	Cuchda	Estragón

1/4	Cuchda	Romero
1		Naranja de jugo
2	Vasos	Vino blanco
50	Gramos	Margarina

Preparación:

1- Lavar, secar y recortar la grasa del pavo, para luego aderezarlo con sal, la mitad de la pimienta, cominos, estragón y romero así como con el jugo de los limones y ralladura y jugo de naranja, frotándolo con la mitad de los ajos molidos. Marinarlo durante un cuarto de hora.

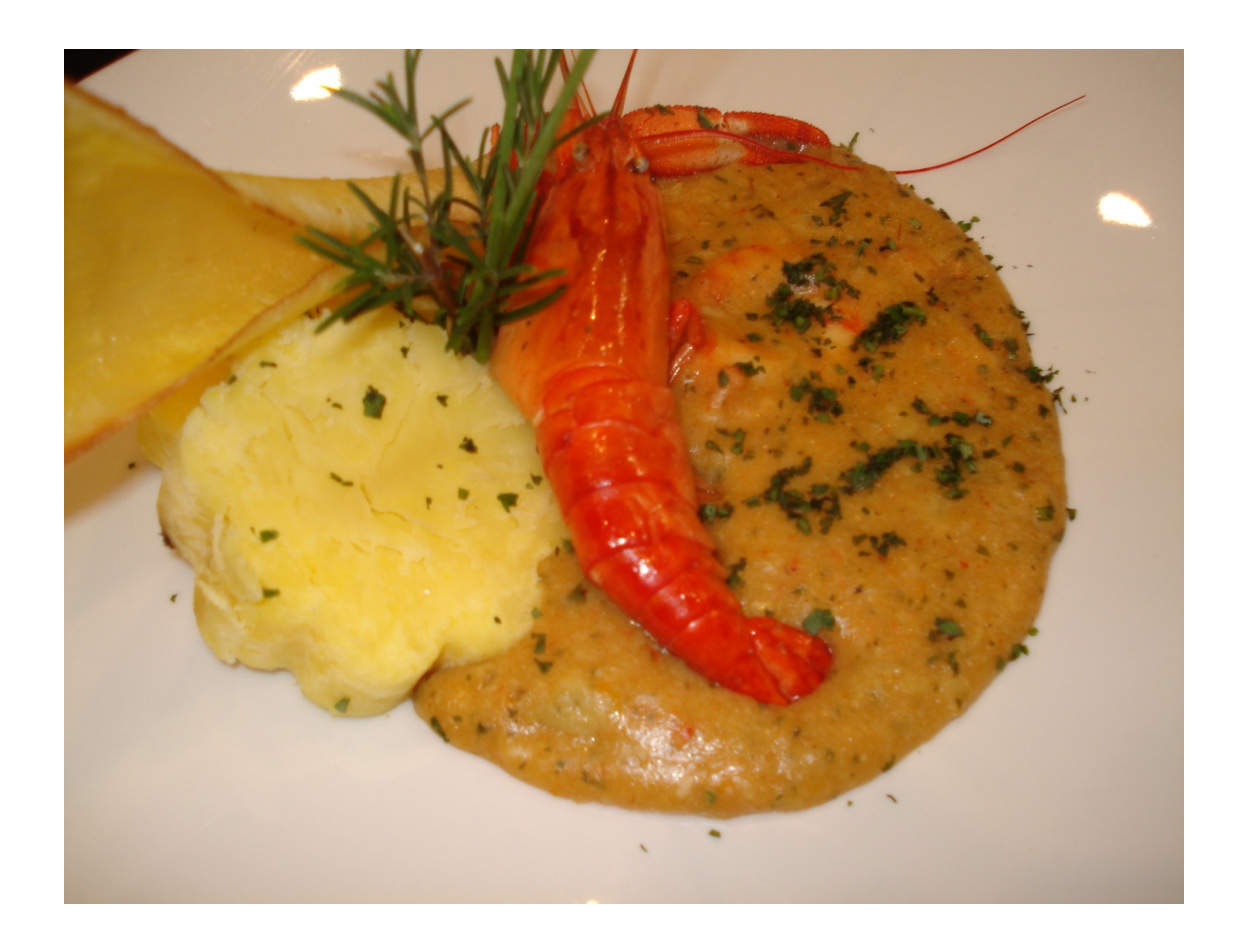
2- Mientras tanto preparar el relleno friendo la carne de cerdo hasta que esté cocida. Retirar del fuego y agregar la carne de res, ajos molidos, sal, pimienta, cominos, romero, estragón, castañas tostadas y molidas, manzanas peladas y ralladas, guindones sin pepas, huevos crudos y pan remojado y desmenuzado.

3- Amasar para mezclar y rellenar la cavidad del pavo cociéndola con pabilo.

4- Poner el pavo en una asadera enmantecada, colocarle trocitos de margarina y el vino. Hornear a 150 grados por tres horas.

5- Para servir separar la pechuga de las piernas y sacar el relleno, sin que se desarme. Deshuesar la pechuga introduciendo un cuchillo fino alrededor bien pegado al hueso. Dejar las piernas enteras colocadas en una fuente, colocar en el centro el relleno y encima la pechuga cortada en tajadas finas pero sin desarmar simulando el pavo entero. Adornar con uvas y duraznos o su fruta preferida.

6- Desglasar la fuente con un poco de caldo o agua, colar y ligar el jugo calentándolo y agregando una cucharada de chuño disuelto en media taza de agua fría. Colocarlo en salsera y bañar la carne a medida que se sirve.



Pepián de Camarones

Ingredientes:

5	Unidades	Choclos maduros
1	Kilo	Camarones grandes
4	Unidades	Ají amarillo limeño
50	Gramos	Ají mirasol
100	gramos	Ajos pelados
50	Mililitros	Aceite
100	Gramos	Mantequilla
½	Atadito	Culantro
1	Kilo	Papas amarillas

Preparación

-Desgranar los choclos con cuchillo y molerlos en la licuadora.

-Freír en la mantequilla y aceite los ajos majados hasta que estén bien cocidos (amelcochados), agregar los ajíes molidos y cocer hasta que evaporen todo su líquido. Mojar con el fondo.

-Agregar el choclo molido y el culantro picado finamente en brunoise y dejar cocer a fuego lento.

-Separar las colas de los camarones, pelarlas y sacarles el coral Separar 5 camarones de los más grandes.

-Saltear los camarones, con el coral y agregarlos a la crema de choclos que debe estar cocida.

Servir con papas amarillas sancochadas y adornar con el camarón cocido en fritura honda.

Pepián de Lomo de Cerdo

Ingredientes:

800	Gramos	Chuleta de cerdo sin hueso en un solo trozo
1/2	Cuchda.	Pimienta molida
1/2	Cuchda.	Cominos molidos
30	Gramos	Ajos pelados
3		Ajíes panca
2		Ajíes mirasol
1/2	Taza	Vinagre tinto
1	Vaso	Vino blanco seco
4		Choclos maduros
150	Gramos	Margarina
50	Gramos	Almendras
3	Tazas	Caldo oscuro o de cubito
4		Papas amarillas
4		Aceitunas
2		Huevos
1	Ovillo	Pabilo

Preparación:

1- Sazonar la carne con la mitad de la pimienta, cominos, ajos, agregarle sal, un poco de ají panca tostado y molido así como el vinagre. Luego atarla con el pabilo y dejarla marinar.

2- Calentar una cucharada de margarina y freír la carne dorando bien, agregarle el vino y cocer a fuego lento durante dos horas, agregando el caldo necesario.

3- Al final de la cocción, colar el jugo y ligarlo con chuño disuelto en agua fría. Cortar el lomo en tajadas finas y reservar al calor.

4- Aparte calentar la margarina y freír los ajos, ajíes tostados y molidos. Agregar una taza del jugo del cerdo.

5- Rallar los choclos, tostar y moler las almendras, mezclando con el aderezo. Poner al fuego moviendo con cuchara de palo, hasta que espese.

6- Servir el pepián con medallones de cerdo, papa cocida, huevo duro y aceituna.

Pulpo a la Oliva

Ingredientes:

1	Kilo	Pulpo
3		Limones
2	Cuchdas.	Aceite de oliva
2	Cuchdas.	Salsa inglesa
1	Taza	Aceite vegetal
1		Huevo
1/2	Cuchta.	Pimienta
1	Cuchda.	Mostaza
10		Aceitunas de botija
1		Ají Limo

Preparación:

1- Cocer el pulpo en agua hirviendo durante 30 minutos. Luego escurrirlo y dejarlo enfriar para cortarlo en láminas finas.

2- Sazonarlo con sal, pimienta, salsa Inglesa, jugo de limón y aceite de oliva.

3- Hacer una mayonesa: (lavando y secando el huevo antes de partir para evitar contaminación) Poner el huevo en la licuadora con sal, pimienta, mostaza y jugo de un limón. Batir agregando el aceite poco a poco hasta que esté bien espesa. Entonces, agregar el ají limo, sin venas ni pepas y las aceitunas despepitadas, mientras se sigue batiendo.

4- Colocar en un plato el pulpo en forma de abanico y poner en el centro la Mayonesa de aceitunas.

Relleno (Morcilla)

Ingredientes:

1	Litro	Sangre de cerdo
1/3	Taza	Vinagre
3/4	Kilo	Papada de cerdo
1/4	Kilo	Arroz
1/2	Atado	Cebollitas cambray (chinas)
5	Ramas	Perejil
2	Cuchdas.	Orégano
1	Cuchda.	Pimienta
4	Granos	Pimienta de chapa
1/2	Copa	Oporto
1/2	Kilo	Tripas gruesas

Preparación:

1- Mover constantemente la sangre con el vinagre, durante media hora.

2- Poner a cocer en poca agua la papada con el arroz. En cuanto esté el arroz al *dente*, escurrir y pasar por el moledor de carne.

3- Mezclar en un tazón, la sangre con la papada, la cebolla y perejil picados muy finamente, tres cucharadas de sal, pimienta, orégano, pimienta de chapa y oporto.

4- Colocar una olla grande con agua hirviendo para poner el tazón a baño María, manteniendo a fuego bajo para que el agua no hierva. Mover constantemente hasta esté cuajada la sangre.

5- Limpiar, secar y soplar las tripas, para introducir el relleno. Atar con pabilo, de tramo en tramo. Para servirlas, ponerlas a la parrilla, en vapor o freírlas.

También se pueden preparar sin cocer. En ese caso, se introduce el relleno en las tripas y luego se cuelgan en un palo que las suspenda dentro de una olla con poca agua, sin que las moje, para que se cocinen al vapor hasta que al hincarlas no suelten sangre.

Rocoto Relleno con Camarones

Ingredientes:

6		Rocotos grandes de base ancha
¾	Taza	Vinagre tinto
800	Gramos	Camarones medianos
30	Gramos	Pecanas peladas
20	Gramos	Ajos pelados
1/2	Cuchda.	Harina
50	Gramos	Margarina
1/4	Cuchda.	Pimienta molida
1	Limón	
4	Cuchdas.	Crema de Leche
150	Gramos	Queso mozarella
80	Gramos	Queso parmesano
3	Cuchdas.	Aceite de oliva
2	Cuchdas	Pasta de tomates
1/2	Vaso	Vino blanco
4		Papas amarillas

Preparación:

1- Cortar a cuatro rocotos una tajada de la parte del tallo y extraerles las pepas y venas. Cocerlos en abundante agua con sal y 1/4 de taza de vinagre, repitiendo esta operación tres veces. Los otros dos rocotos también limpiarlos de pepas y venas y cocerlos con los demás. Separarlos y licuarlos.

2- Limpiar y pelar las colas de los camarones sacando las bolsitas del coral que se encuentran en la cabeza. Sazonar las colas con sal, pimienta y jugo de limón para freírlas en margarina junto con el coral. Retirar y reservar. En la misma sartén freír dos cucharadas de ajos picados, agregando un rocoto cocido y licuado, las pecanas picadas, la harina y la crema de leche. Mezclar con los camarones que se reservaron.

3- Aparte freír en el aceite de oliva dos cucharadas de ajos, agregando la pasta de tomate y una cucharada de rocoto molido. Luego el vino que se deja evaporar por cinco minutos.

4- Rellenar los rocotos con la preparación de camarones, cuidando de no romperlos. Colocar un poco de salsa de tomates en el fondo de un plato refractario, encima un rocoto relleno y una papa cocida, cubriendo ambos con queso mozarella y parmesano rallados. Poner a gratinar hasta que el queso se derrita y tenga un bonito tono dorado. Servir enseguida.



Sancochado Limeño

Ingredientes:

1 1/2	Kilo	Carne de pecho
1/2		Apio
1		Poro
1		Zanahoria
2		Tomates
2		Membrillos
100	Gramos	Garbanzos
2	Cuchdas.	Arroz
1/2		Col crespa
1		Ají Amarillo fresco
1/2	Kilo	Yucas
1/2	Kilo	Papas
4		Choclos tiernos
1		Limón
2	Cuchdas.	Azúcar

Preparación:

1- Poner a cocer la carne en tres litros de agua fría, agregándole el apio, poro, zanahoria, tomates, membrillos y los garbanzos remojados la víspera, espumando perfectamente el caldo.

2- A las dos horas de cocción, colarlo y agregarle el arroz lavado, la sal, yucas y papas que se sacan cuando se hayan cocido. Volver a ponerle los garbanzos y al último el ají entero y la col que se saca no muy blanda.

3- Los choclos se cuecen aparte en agua con azúcar y jugo de limón.

4- Servir el sancochado en platos tendidos, con porciones de carne, yuca, papa, col y choclo. Acompañarlo con Salsa criolla con tomates y Crema de ají amarillo. El caldo se sirve al mismo tiempo en tazas de consomé o platos de sopa.

Seco de Corvina con Conchas y Camarones

Ingredientes:

600	Gramos	Filete de corvina
2	Docenas	Conchas de abanico grandes
600	Gramos	Camarones medianos
1	Kilo	Huesos de pescado
1		Cebolla roja
2	Ramas	Apio
2		Tomates
2		Cubitos de caldo oscuro
1/2	Atado	Culantro
30	Gramos	Ajos pelados
4	Ajíes	Amarillos frescos
1	Vaso	Vino blanco
1/2	Taza	Aceite de oliva
1/4	Litro	Aceite vegetal
2		Limones
1/2	Cuchta.	Pimienta molida
1/2	Taza	Alverjitas peladas
4		Papas amarillas

Preparación:

1- Poner en una olla con tres tazas de agua, los huesos de pescado, la cebolla, apio, tomates y cubitos de caldo, dejando hervir durante media hora. Luego colar y reservar.

2- Limpiar los camarones separando y pelando las colas y el coral, así como las conchas que se lavan y limpian bien. Sazonarlos con sal, pimienta y jugo de limón. Luego calentar un poquito de aceite y saltearlos apenas, poco a poco, para que sellen bien.

3- Cortar el pescado en cuatro porciones y sazonarlas con sal, pimienta y jugo de limón. Calentar un poco de aceite en sartén de teflón o plancha y freír el pescado brevemente hasta que selle por ambos lados, retirarlo y reservarlo.

4- Aparte calentar el aceite de oliva y un poco mas de aceite vegetal y freír los ajos molidos. Cuando hayan dorado agregar tres ajíes amarillos molidos y uno cortado en cuatro a lo largo. En seguida el culantro molido reservando unas ramas.

5- Cuando el culantro esté frito agregar el vino dejando que se evapore.

6- Agregar entonces el caldo, luego el pescado y por último los camarones y las conchas, hirviendo cinco minutos. Espolvorear con el culantro finamente picado que se reservó y las alverjitas blanqueadas.

7- Servir con papas sancochadas y arroz blanco servido en platito aparte.

Seco Huachano

Ingredientes:

600	Grms.	Carne de tapa de res
1		Naranja agria
100	Grms.	Ajos pelados
6	Ajíes	Amarillos frescos
1	Atadito	Culantro
1/2	Chda.	Pimienta molida
1	Vaso	Chicha de jora o vino blanco
1	Taza	Aceite de oliva
200	Grms.	Alverjitas peladas
300	Grms.	Frijoles canarios
150	Grms.	Papada de cerdo
1/4	Kilo	Cebollas rojas
1/2	Chda.	Cominos molidos
1	Taza	Caldo oscuro o de cubitos

Preparación:

1- Cortar la carne en trozos medianos sazonándola con sal, pimienta y jugo de naranja, marinándola durante una hora.

2- Poner en una olla con la mitad del aceite y freír la carne hasta que dore.

3- Agregar entonces los ajos picados, cuatro ajíes molidos, el culantro finamente picado y dos ajíes cortados en tiras anchas.

4- Agregar el vino y el caldo, dejando cocer durante hora y media hasta que la carne esté blanda.

5- Paralelamente poner a cocer los frijoles previamente remojados desde la víspera y agregarles un aderezo hecho con la cebolla y ajos picados fritos en el aceite que queda. Añadir la papada picada, pimienta y cominos. Dejar cocer durante dos horas en olla normal o media hora en olla de presión.

6- Cuando los frijoles estén blandos, sacarlos del fuego y poner la papada en la licuadora con un poco de aquellos, licuándolos para hacerlos puré. Luego regresarlos a la olla con los demás y batir bien.

7- Servir el seco con los frijoles, acompañando con arroz graneado.

Sopa Criolla

Ingredientes:

400	Gramos	Carne de lomo fino o bistec de res
1		Cebolla
20	Gramos	Ajos
4		Tomates
2	Cuchdas.	Pasta de tomates
2	Cuchdas.	Salsa inglesa
1/4	Cuchda.	Pimienta molida
2		Ajíes mirasol
1/2	Cuchda.	Orégano seco
1 1/2	Litros	Caldo oscuro o de cubitos
50	Gramos	Fideos cabello de ángel
4	Cuchdas.	Leche evaporada
4		Huevos
2	Cuchdas.	Vinagre blanco
1/2	Taza	Aceite vegetal

Preparación:

1- Picar finamente la carne sazonándola con sal, pimienta y salsa Inglesa. Freírla en el aceite y agregarle la cebolla rallada, los ajos molidos y cuando se hayan dorado, los tomates rallados y los ajíes soasados enteros. Evaporar el líquido y echar la pasta de tomates.

2- Agregar el caldo y hervir unos minutos. Echar entonces los fideos, cociéndolos durante diez minutos, luego la leche.

3- Escalfar los huevos en agua con sal y vinagre.

4- Servir con un huevo en cada plato, espolvoreando con orégano.



Sopa de Frijoles

Ingredientes:

1/2	Kilo	Frijoles canario
4		Chuletas de cerdo de 0.03 ctms. de grosor
1		Pechuga de gallina tierna o pollo
1		Rabito ahumado de cerdo
1		Cebolla roja
20	Gramos	Ajos pelados
1/2	Kilo	Zapallo macre
1		Choclo tierno de grano grande
2		Ajíes panca
1/2	Cuchda.	Cominos molidos
1/4	Cuchda	Pimienta molida
1/2	Taza	Aceite vegetal
1/4	Taza	Aceite de oliva
100	Gramos	Fideos de canuto
1	Litro	Caldo oscuro o de cubito

Preparación:

1- Remojar los frijoles la víspera, escurrirlos y lavarlos. Ponerlos a cocer en agua que los cubra durante dos horas junto con las chuletas, el rabito y la gallina. Si es pollo sacarlo apenas esté cocido. (Si se usa olla de presión se hace en media hora)

2- Pelar y picar en dados el zapallo y desgranar el choclo.

3- Hacer un aderezo friendo en aceite la cebolla y ajos picados finamente. Cuando estén dorados, agregar los ajíes panca tostados y molidos, luego el caldo, cominos y pimienta. Echar entonces este aderezo a los frijoles y seguir hirviendo,

4- Cuando los frijoles y las carnes estén blandos, agregar el zapallo, choclo y fideos y continuar la cocción hasta que estén a punto.

5- Servir la sopa con las carnes deshuesadas y bien dispuestas en cada plato.

Tamales de Supe

Ingredientes:

1/2	Kilo	Maíz blanco pelado
1/4	Kilo	Manteca de cerdo
1/2	Kilo	Carne de cerdo (Pierna o chuleta)
1/2	Copa	Pisco
1		Cebolla roja

3	Ajíes	Mirasol
4	Ajíes	Panca
1/4	Kilo	Aceitunas negras
30	Grms.	Maní
9	Huevos	
1/2	Chda.	Pimienta molida
½	Chda.	Comino molido
50	Grms.	Ajos
1	Chda.	Anís
1	Paq.	Hojas de plátano
1	Rollo	Totora
		Corontas de choclo

Preparación:

1- Remojar el maíz durante dos días. Luego escurrirlo y sacarle el rabito y molerlo en el procesador de granos.

2- Sazonar la carne con ajos, pimienta, cominos y anís, para ponerla a cocer en agua que la cubra hasta que esté bien blanda. Antes de sacar del fuego, agregarle los ajíes mirasol soasados y enteros y la cebolla cortada grueso, dejando cocer unos minutos más.

4- Mezclar el maíz molido con el caldo que se reservó, la manteca, seis yemas y sal.

5- Amasar hasta que la masa haga globitos, entonces agregar el pisco y mezclar bien.

6- Colocar una porción de masa sobre una hoja de plátano soasada y frotada con el ají panca molido, poniéndole en medio un relleno de carne, ají en rodajas, huevo duro, aceituna y maní. Envolver bien y atar con totora.

7- Colocar corontas de choclo en el fondo de una olla y cubrir por encima con hojas de plátano, echar agua hasta el borde de las corontas, poner los tamales verticalmente y cubrirlos con más hojas de plátano. Tapar y cocer durante cinco horas.



Tamales Limeños

Ingredientes:

1/2	Kilo	Maíz blanco pelado
3/4	Kilo	Carne de chuleta de cerdo sin hueso
6		Ajíes panca
2		Ajíes mirasol
8		Huevo
2	Cuchdas.	Vinagre
8	Dientes	Ajos pelados
1/2	Cuchda.	Pimienta molida
1/2	Cuchda.	Cominos
50	Gramos	Ajonjolí
100	Gramos	Maní tostado
1/4	Kilo	Manteca de cerdo
1	Copa	Pisco
100	Gramos	Aceitunas negras
1	Paquete	Hojas de plátano
1	Paquete	Totora
10		Corontas de maíz

Preparación:

1- Remojar el maíz durante 24 horas.

2- Al término de este tiempo, escurrirlo y molerlo en batán o en moledor de granos. Se le saca previamente la puntita dura.

3- Adobar, la carne cortada en trozos medianos, durante una hora con sal, pimienta, cominos, vinagre y ají panca tostado y molido.

4- Freír la carne en una cucharada de manteca, agregarle el jugo de la maceración y dos tazas de agua. Cocerla por dos horas.

5- Escurrir la carne y echar el caldo en el maíz molido junto con la manteca, maní tostado y molido, ajonjolí tostado, seis yemas y la copa de pisco. Amasar y sobar la masa hasta que reviente y haga ojos.

6- Soasar las hojas de plátano y sacarles la nervadura.

7- Para armar los tamales, colocar la masa necesaria sobre una hoja de plátano, abrir un hoyo y poner la carne, huevo duro y aceitunas negras cocidas, así como una tajada de ají mirasol soasado. Envolver bien y cruzar otra hoja bien apretada. Atar con totora.

8- Poner en el fondo de una olla de regular tamaño las corontas, luego hojas de plátano y agua hasta el borde de las hojas. Ir acomodando los tamales verticalmente, uno junto al otro, para cubrirlos con más hojas de plátano. Cocer durante cuatro horas.

Tiradito de Pescado

Ingredientes:

1 1/2	Kilos	Lenguado entero
1/2	Cuchda.	Pimienta entera
1/2	Cuchda	Pimienta molida
1		Cebolla roja
1		Apio
6	Ramas	Perejil
6	Ramas	Culantro
30	Gramos	Ajos pelados
4		Ajíes limo rojos
12		Limones

Preparación:

1- Limpiar el pescado, separar la carne de los huesos y sacarle la piel.

2- Poner en una olla con poca agua la cabeza y espinazo del pescado, junto con la cebolla cortada en cuartos, la mitad del apio, tres ramas de perejil y tres de culantro, cuatro dientes de ajos y la pimienta entera. Hervir durante media hora, luego colar y reservar.

3- Cuadrar los filetes guardando los recortes. Sazonar los recortes con sal, pimienta, ajos picados, apio en trozos, dos ajíes limo sin pepas y el jugo de la mitad de los limones. Luego licuarlos brevemente en baja velocidad. Enseguida colar y guardar.

4- Picar muy finamente dos ramas de apio, culantro, perejil, ajos y ajíes, sazonarlos con sal, pimienta y jugo del resto de los limones. Añadir el caldo concentrado y la leche de tigre. (Del pescado licuado)

5- Cortar los filetes en láminas muy finas e irlos acomodando en un plato o fuente algo hondos dándoles forma de abanico. Sazonarlos con sal y pimienta para luego bañarlos con la salsa. Servir de inmediato.

POSTRES

Agua de Piña o Aguapiñi

Ingredientes:

1		Piña grande
1	Raja	Canela en rama
1	Cuchda.	Clavo de Olor
2	Tazas	Azúcar rubia
1		Limón

Preparación:

1- Lavar y pelar la piña poniendo la cáscara con la canela y clavo en una olla con tres litros de agua. Dejar hervir durante media hora, luego colar.

2- Agregar el azúcar, jugo de limón y piña picada en daditos finos.

3- Servir bien frío.



Alfajores de Maicena

Ingredientes:

1/2	Kilo	Maicena
1	Cuchta.	Polvo de hornear
100	Gramos	Azúcar
5		Huevos
150	Gramos	Manteca vegetal
1	Copita	Pisco

Preparación:

1- Batir las yemas de huevo con el azúcar y media cucharadita de sal hasta que estén firmes y formen cordón. Agregarles la manteca derretida y el pisco.

2- Mezclar con la maicena y el polvo de hornear, amasando hasta que la masa esté pareja.

3- Estirar con el rodillo y cortar pequeños círculos. Ponerlos a hornear en una chapa hasta que doren.

4- Armar de a dos, rellenando con manjar blanco y espolvorear con azúcar en polvo.

5- Para hacer manjar blanco:

Poner a hervir la leche con el azúcar, moviendo con cuchara de palo hasta que espese.



Alfajor de Yemas

Ingredientes:

8		Yemas
2	Tazas	Harina sin preparar
2	Cuchdas.	Mantequilla
1	Copa	Pisco
1/2	Cuchta.	Polvo de hornear
1/2		Piña
3/4	Kilo	Azúcar
2	Tarros	Leche evaporada
1/2	Taza	Azúcar en polvo

Preparación:

1- Batir las yemas hasta que espesen y formen cordón.

2- Agregar el pisco, poco a poco, mientras se sigue batiendo.

3- Echar la mantequilla derretida y fría.

4- Mezclar con la harina y polvo de hornear y amasar hasta que quede bien lisa.

5- Partir en cuatro partes iguales y estirarlas con el rodillo, para formar discos delgados. Hincarlos con un tenedor.

6- Colocar en el horno caliente a 180 grados hasta que adquieran un tono dorado claro.

7- Rellenarlos con Manjar Blanco y Mermelada de Piña, alternadamente.

8- Por último, bañar con azúcar en polvo.

Para hacer la mermelada de piña, pelar y rallar grueso la piña y agregarle una taza de azúcar. Luego ponerla a hervir en una olla gruesa hasta que tome punto. (Se vea el fondo de la olla)

Arroz con Leche

Ingredientes:

3/4	Taza	Arroz
3	Tarros	Leche evaporada
100	Gramos	Pasas rubias
2	Rajas	Canela en rama
8		Clavos de olor
1	Taza	Azúcar blanca
1	Cuchda.	Canela en polvo

Preparación:

1- Remojar el arroz durante dos horas. Luego ponerlo a hervir en la misma agua, que lo cubra, con la canela y el clavo un poco aplastado en el mortero y en "muñequita" (Envuelto en una gasita).

2- Cuando el arroz esté cocido, pero entero, se saca la canela y el clavo y se le agrega la leche, dejando que siga hirviendo durante un cuarto de hora. Entonces se le echan las pasas y el azúcar.

3- Se mantiene en fuego bajo moviendo constantemente con cuchara de palo hasta que esté en su punto que es de textura cremosa, pero no espesa.

4- Servirlo en copas espolvoreando canela en polvo.



Bienmesabe de Yemas

Ingredientes:

1	Kilo	Huevos
2	Tarros	Leche evaporada
150	Gramos	Coco rallado
50	Gramos	Almendras
100	Gramos	Pecanas peladas
1	Kilo	Azúcar blanca
2	Vasos	Jerez o vino blanco

1	Copita	Pisco
6		Clavos de olor
2	Raja	Canela
1	Cuchda.	Canela en polvo
5	Cuchdas.	Chuño

Preparación:

1- Hacer un bizcochuelo batiendo cinco huevos, clara y yema, juntas, hasta que levanten bien y formen picos. Agregar entonces cinco cucharadas de azúcar, una por una, mientras se continúa batiendo, luego una copa de pisco, gota a gota. Sacar de la batidora para agregar el chuño que se coloca en un cernidor para ir echándolo, poco a poco, mientras se mueve suavemente con cuchara de palo. Enmantecar un molde redondo mediano y forrar el fondo con papel manteca. Hornear el bizcochuelo a 180 grados por 25 minutos.

2- Colocar en una olla gruesa la leche con una raja de canela, dos tazas de azúcar. Cuando empiece a tomar punto agregar el coco rallado y las almendras tostadas y picadas finamente. Al empezar a hervir agregarle doce yemas ligeramente batidas, moviendo constantemente con cuchara de palo hasta que espese un poco.

3- Aparte hacer un almíbar ligero, con una taza de jerez, media taza de azúcar, una raja de canela y el clavo de olor. Bañar con el almíbar el bizcochuelo.

4- Hacer otra miel, con una taza de jerez y una y media tazas de azúcar, hasta que llegue al punto de hilo fuerte. Al mismo tiempo que se va haciendo esta miel batir seis claras a punto de nieve. Entonces se agrega la miel a las claras batiendo sin parar hasta que el merengue se enfríe.

5- Para armar el Bienmesabe, se coloca el bizcochuelo, llamado antiguamente "mamón" bañado en almíbar. Luego se coloca suavemente el dulce de yemas y por último el merengue haciendo picos. Espolvorear con canela en polvo y pegarle alrededor las pecanas bañadas en un poco de miel.



Bola de Oro

Ingredientes:

22		Huevos
4	Tarros	Leche evaporada
5 1/2	Tazas	Azúcar
8	Cuchdas.	Chuño
1 1/2	Copas	Pisco
1/4	Kilo	Albaricoques
150	Gramos	Pecanas peladas
1	Raja	Canela
1	Juego	Colorantes vegetales
1	Rollo	Papel film (plástico delgado)

Preparación:

1- Hacer un Bizcochuelo con ocho huevos (ver receta en Masas Básicas). Colocarlo en un molde cuadrado de 0.40 por 0.40 ctms. forrado con papel manteca. Hornearlo 30 minutos a 180 grados.

2- Hacer Manjar blanco, con dos tarros de leche y dos tazas de azúcar.

3- Hacer Mermelada de albaricoques, poniendo a hervir la fruta hasta que esté blanda. Licuarla y volverla a la olla con una taza de azúcar hasta que tome punto.

4- Hacer Pasta de oro: poniendo en una olla gruesa, dos tarros de leche evaporada, una y media tazas de azúcar y catorce yemas batidas. Hervir, moviendo con cuchara de palo hasta que se evapore todo el líquido. Agregarle 1/2 copa de pisco.

5- Dejar enfriar y agregar el azúcar en polvo y amasar hasta formar una masa suave y pareja. Estirarla con el rodillo entre dos pliegos de papel film, dejándola algo delgada.

6- Colocar la masa en un bol de 0.22 centímetros de diámetro, sin sacar el papel film, presionando para que tome la forma del bol.

7- Cortar discos de bizcochuelo de 0.12, 0.15, 0.18 y 0.22 centímetros.

8- Poner el disco de 0.12 ctms. untado con manjar blanco sobre la masa del bol, agregar un poco de manjar blanco y espolvorear pecanas picadas. Poner un siguiente disco (0.15), rellenar con la mermelada. Colocar el disco de 0.18, rellenar con manjar blanco espolvoreando pecanas. Colocar el siguiente disco (0.22), rellenándolo con mermelada.

9- Voltear en un platón y retirar el papel. Decorar con frutitas de Pasta de Oro.

10- Para hacer las frutitas, formar unas bolitas y darles forma de fresas, manzanas, plátanos u otras frutas.



Budín de Chancay

Ingredientes:

4	Tarros	Leche evaporada
16		Huevos
200	Gramos	Pasas rubias
150	Gramos	Pecanas peladas
300	Gramos	Guindones
1	Kilo	Azúcar blanca
100	Gramos	Margarina
3		Chancayes
1		Limón
1	Cuchda.	Canela en polvo
1	Raja	Canela en rama
1	Cuchda.	Maicena

Preparación:

1- Preparar caramelo, con una taza de azúcar con agua que la cubra y el jugo de limón. Cuando haya dorado, echarlo en un molde de aro.

2- Cortar el chancay en tajadas y untarlas con la margarina.

3- Acomodar las tajadas de chancay en el molde, esparciendo las pasas y pecanas picadas, colocándolas en dos capas.

4- Colocar en la licuadora dos tarros de leche con una y media taza de azúcar y diez huevos clara y yema juntas. Batir para que se unan bien y verterlas sobre las tajadas de chancay.

5- Llevar al horno a 180 grados sobre baño María, hasta que esté cuajado.

6- Poner en una olla los guindones y hacerlos hervir hasta que estén blandos, entonces agregarles una taza de azúcar. Seguir hirviendo hasta que tomen punto ligero.

7- A parte poner en una olla gruesa dos tarros de leche, la canela en rama y una taza de azúcar. Cuando rompa a hervir agregar seis yemas batidas, con la maicena disuelta en poca agua, moviendo hasta que espese.

8- Desmoldar el budín en un platón, colocar en el centro la salsa y alrededor los guindones con su miel. Se puede decorar con crema Chantilly.

Camotillos

Ingredientes:

1/2	Kilo	Camotes amarillos
1	Taza	Azúcar rubia
1		Naranja de jugo
1	Raja	Canela en rama
2		Yemas de huevo
1	Copa	Oporto

Preparación:

1- Sancochar los camotes y hacerlos puré.

2- Hacer miel con el azúcar, canela, jugo de naranja, una cucharadita de ralladura de naranja y una pizca de sal. Cuando tome punto agregar los camotes, moviendo con cuchara de palo.

3- Retirar del fuego y echar entonces el vino y las yemas, mezclando bien.

4- Formar pastelitos alargados y ponerlos en una chapa de hornear enmantecada. Hornear durante tres horas a 60 grados para que sequen.

Champú Limeño

Ingredientes;

150	Gramos	Mote (maíz pelado)
1/2	Taza	Harina de maíz amarillo
2	Rajas	Canela en rama
8		Clavos de olor
3/4	Kilo	Piña
3/4	Kilo	Guanábana
1/2	Kilo	Azúcar rubia
1	Cuchda.	Canela en polvo

Preparación:

1- Remojar el mote dos días antes. Luego sacarle las puntitas y ponerlo a cocer en tres litros de agua. Se puede hacer en olla corriente o en olla de presión hasta que reviente el mote. (Una hora en olla de presión o cuatro en olla corriente)

2- Entonces agregarle la canela y clavo triturado en una "muñequita", (envueltos en una gasita) y seguir hirviendo unos minutos, luego retirar la canela y clavo.

3- Pelar la piña y cortarla en daditos. Pelar la guanábana, sacarle las pepas y echar ambas frutas a la olla de mote. Agregar el azúcar y la harina disuelta en un poco de agua fría.

4- Seguir cociendo cinco minutos más y retirar.

5- Servir caliente o tibio espolvoreando con canela en polvo.

Chicha Morada

Ingredientes:

1	Kilo	Maíz morado
2	Rajas	Canela en rama
1	Cuchda.	Clavo de olor
1		Piña de un kilo
1		Membrillo
2		Manzanas maduras
1/4	Kilo	Cerezas frescas (opcional)
1/2	Kilo	Azúcar blanca
3		Limones

Preparación:

1- Poner el maíz lavado en cinco litros de agua fría con la cáscara de piña, el membrillo, la canela y el clavo, dejando hervir durante una hora hasta que el maíz reviente.

2- Entonces colar y dejar enfriar para aderezar con el azúcar, el jugo de los limones, la manzana y la piña picadas muy finamente, así como con las cerezas.

3- Servir bien helada, cuidando que tenga todas las frutas.

Cocada a la Olla

Ingredientes:

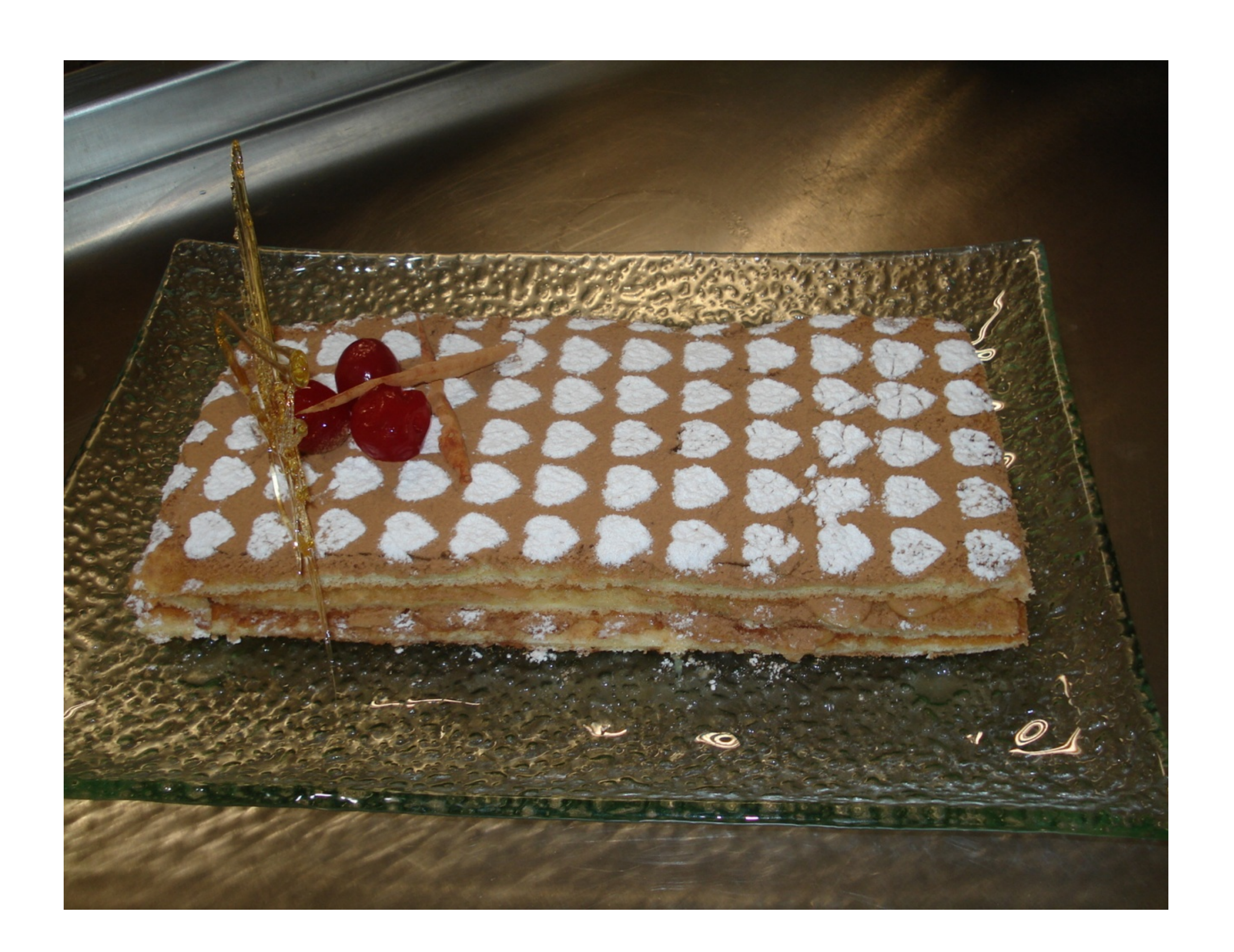
3	Tarros	Leche evaporada
3	Tazas	Azúcar
4	Tazas	Coco rallado
1	Raja	Canela en rama
5		Clavos de olor
1	Copa	Anisado
2	Cuchdas.	Canela en polvo

Preparación:

1- Poner en una olla gruesa la leche con la canela y clavo, hacer que hierva diez minutos y colar.

2- Volver al fuego y agregar el azúcar y el coco, moviendo constantemente hasta que espese. Antes de bajar del fuego echar el anisado.

3- Servir en copas con canela en polvo. Se puede utilizar como relleno de tortas.



Encanelados

Ingredientes:

6		Huevos
1	Kilo	Azúcar blanca
6	Cuchda.	Chuño
1	Copa	Pisco Italia
30	Gramos	Azúcar en polvo
30	Gramos	Canela en polvo
2	Rajas	Canela en rama
2	Tarros	Leche evaporada
6		Marrasquinos

Preparación:

1- Batir los huevos, clara y yema juntos hasta que levanten bien y formen copos. Entonces agregar seis cucharadas de azúcar, una por una.

2- Echar el pisco poco a poco y sacar de la batidora.

3- Poner en un cernidor el chuño para irlo echando poco a poco, mientras se mueve suavemente con cuchara de palo.

4- Colocar en un molde rectangular forrado con papel manteca y hornear durante 25 minutos.

5- Hacer un jarabe, con una taza y media de azúcar, la canela en rama y una taza de agua, hirviendo durante diez minutos. Antes de retirar del fuego, agregar una copa de pisco.

6- Preparar manjar blanco en una olla gruesa, con la leche y medio kilo de azúcar, moviendo constantemente con cuchara de palo hasta que, al hacer un surco, se pueda ver el fondo de la olla.

7- Cortar en dos el bizcochuelo, bañarlo con el jarabe y rellenarlo con el manjar blanco.

8- Espolvorear con azúcar y canela en polvo, cortar en seis cuadros y ponerle a cada uno un marrasquino.



Guargüeros

Ingredientes:

10		Yemas de huevo
1		Clara
1	Cuchda.	Mantequilla o margarina
2	Cuchdas.	Pisco
1	Pizca	Polvo de hornear
2	Latas	Leche evaporada
2	Tazas	Azúcar blanca
1/2	Taza	Azúcar en polvo

Preparación:

1- Batir las yemas hasta que espesen y formen cordón agregando, poco a poco, el pisco y la mantequilla derretida.

2- Echar la harina para formar una masa algo blanda que debe trabajarse bien, amasando hasta que forme ojos. (Globitos)

3- En seguida estirarla muy fino con el rodillo y cortar rectángulos con los que se forman canutos, pegando los extremos con clara batida.

4- Freírlos en manteca con ayuda de un palito al que se le pone un alambrito a manera de asa. Escurrirlos con papel absorbente.

5- Hacer manjar blanco con la leche y la azúcar blanca, hirviendo y moviéndolo hasta que espese.

6- Rellenar los guargüeros con el manjar blanco, con ayuda de una manga con boquilla lisa.

7- Espolvorearlos con azúcar en polvo.



Imperial De Quinua a las Frutas Andinas

Ingredientes:

200	Grms.	Quinua perlada
2	Rajas gdes.	Canela en rama
1	Chda.	Clavo de olor
1	Tarro	Leche evaporada
1/2	Lt.	Crema de leche
6		Huevos
750	Grms.	Maracuyá
2 1/2	Tazas	Azúcar
8	Hojas	Colapez
2		Tunas rojas
2		Tunas verdes
1		Pacae grande
5		Aguaymantos
2	Chdas	Maicena
1		Naranja
100	Grms.	Cobertura blanca

Preparación

1- Lavar la quinua y ponerla a cocer con agua que la cubra, con la canela, cáscara de naranja y el clavo en muñequita (envuelto en gasita). Retirar la canela, el clavo y naranja.
2- Batir las yemas con la maicena disuelta en un poquito de agua fría.
3- Poner en una olla la leche con la canela y una taza y media de azúcar, y cuando hierva, verter un poco sobre las yemas para volver a la olla hasta que espese. Verter 6 hojas de colapez remojado en agua fría.
4- Mezclar la quinua cocida con la preparación anterior; dejar enfriar y agregar la crema batida, mezclando suavemente. Poner en un molde de aro y refrigerar.
5- Extraer el jugo del maracuyá, colarlo y agregarle una taza de azúcar. Hervir hasta que tome punto ligero; agregar la colapez remojada y enfriar. Luego, cubrir el imperial con la miel de maracuyá y refrigerar, hasta que cuaje.
6- Servir adornando con tajadas de tuna, pacae y aguaymanto.
Se puede decorar con cobertura disuelta puesta en cucurucho.

Mazamorra de Cochinito

Ingredientes:

1	Taza	Harina de maíz
1	Tapa	Chancaca clara
1/2	Taza	Azúcar
2	Rajas	Canela en rama
6		Clavos de olor

1		Naranja
50	Gramos	Mantequilla
2	Tarros	Leche evaporada
150	Gramos	Pasas negras
1	Cuchda.	Canela en polvo

Preparación:

1- Poner en una olla dos tazas de agua con la canela, clavo y dos cucharadas de cáscara de naranja rallada, así como con la chancaca en trozos chicos y el azúcar. Hervir hasta que se deshaga la chancaca. Entonces colar.

2- Agregar la leche, la mantequilla y las pasas y cuando rompa a hervir echar la harina disuelta en agua fría moviendo vigorosamente para que no se hagan grumos.

3- Servir en copas espolvoreando con canela en polvo y virutas de cáscara de naranja.



Mazamorra Morada

Ingredientes:

1/2	Kilo	Maíz morado
2	Rajas	Canela en rama
10		Clavos de olor
1		Piña
1/4	Kilo	Guindones
1/4	Kilo	Huesillos
100	Gramos	Guindas
1/4	Kilo	Harina de camote
1/2	Kilo	Azúcar
1		Limón
1	Cuchda.	Canela en polvo

Preparación:

1- Hervir el maíz morado en tres litros de agua con las corontas quebradas, la canela en rama, el clavo y la cáscara de la piña, hasta que revienten los granos de maíz.

2- Colar y volver al fuego agregando las frutas secas lavadas y remojadas dos horas antes.

3- Cuando las frutas estén blandas, agregar la piña cortada en dados medianos y en seguida echar el azúcar.

4- Disolver la harina en un poco de agua fría echándola poco a poco, mientras se mueve con cuchara de palo.

5- Al bajar del fuego ponerle el jugo de limón. Servir en dulceras con canela en polvo espolvoreada.



Pastel de Choclo Dulce

Ingredientes:

8		Choclos bien maduros
30	Gramos	Mantequilla
100	Gramos	Pasas
1	Vasito	Vino generoso
6		Huevos
3	Tarros	Leche evaporada
3/4	Taza	Azúcar
1/2	Cuchta.	Sal
1/2	Cuchta.	Clavo de olor en polvo

Preparación:

1- Moler o rallar los choclos.

2- Poner en una olla gruesa la mantequilla, un tarro de leche, (reservando una cucharada) clavo de olor y pasas. Calentar y agregar los choclos, azúcar, sal y vino, dejando que espese.

3- Se deja enfriar un poco y se le añade cinco yemas.

4- Colocar en un molde rectangular la mitad de la masa y cubrirla con manjar blanco, luego verter el resto de la masa. Pintar con una yema disuelta en dos cucharadas de leche.

5- Calentar el horno a 180 grados y hornear durante una y media horas.



Pastelitos de Yuca

Ingredientes:

1/2	Kilo	Yucas
2		Camotes
1		Naranja
2	Rajas	Canela en rama

1	Taza	Azúcar rubia
1	Copa	Vino generoso
3		Huevos
15	Gramos	Margarina
1	Taza	Harina
1/2	Litro	Aceite vegetal
1/2	Taza	Azúcar en polvo

Preparación:

1- Pelar y poner a sancochar las yucas. Sancochar aparte los camotes.

2- Aplastar las yucas con un tenedor o moledor de granos para hacerlas puré. Sazonarlas con una pizca de sal, la margarina y un huevo, amasando con las manos hasta que quede bien lisa.

3- Poner en una olla una taza de azúcar con el jugo y ralladura de naranja, así como con la canela y media taza de agua. Cuando tome punto y empiece a espesar echar los camotes hechos puré, dejándolos unos minutos más para agregar el vino. Retirar y dejar enfriar.

4- Partir la masa de yucas formando rectángulos que se estiran con el rodillo, cortándolos de 0.10 por 0.06 centímetros. Rellenarlos con el dulce de camote, doblarlos y apretar las aberturas. Presionar con los dedos cada esquina para que quede como anudada.

5- Pasar las yuquitas por dos huevos batidos con cuatro cucharadas de agua y luego por harina, para freírlas en el aceite caliente hasta que queden doradas. Sacarlas sobre papel absorbente.

6- Servirlas espolvoreando con azúcar en polvo.



Picarones

Ingredientes:

Masa

2	Tazas	Harina
20	Gramos	Levadura fresca
1/2	Kilo	Zapallo
1/4	Kilo	Camotes
1	Copa	Pisco
1	Cuchta.	Sal
1	Cuchda.	Azúcar
1		Huevo
1/2	Litro	Aceite vegetal

Miel

1	Bola	Chancaca
2	Tazas	Azúcar
1	Raja	Canela en rama
8		Clavos de Olor
2		Naranjas de jugo
2		Hojas de higo

Preparación:

1- Disolver la levadura en una y media tazas de agua tibia con azúcar.

2- Agregarle media taza de harina y dejar reposar durante un cuarto de hora.

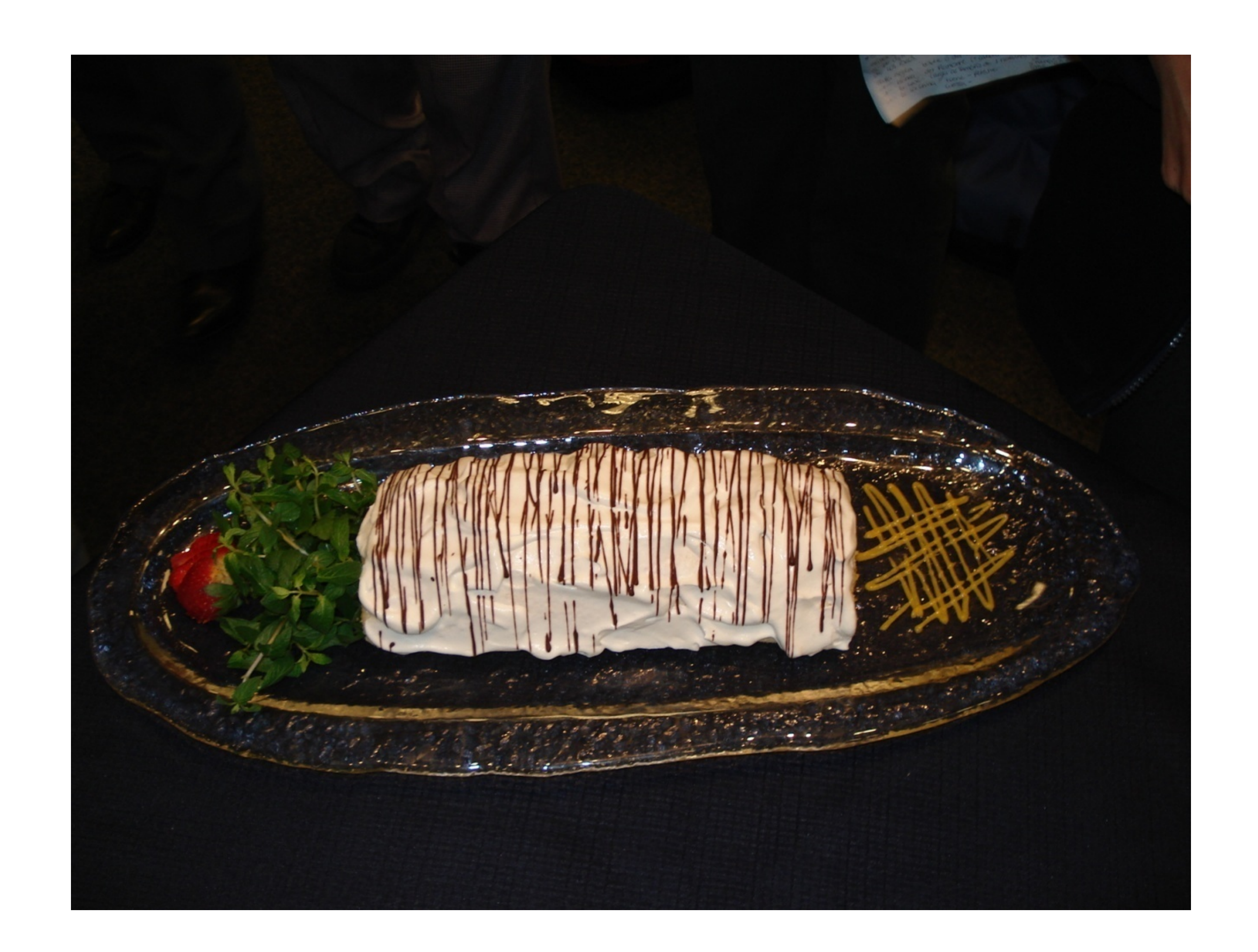
3- Sancochar el zapallo y camotes y hacerlos puré.

4- Mezclar tres cuartos de taza de zapallo y la misma cantidad de camote con la primera preparación, agregándole el huevo y la sal, batir bien y echar el pisco.

5- Entonces incorporar el resto de la harina y amasar enérgicamente, golpeando la masa hasta que se desprenda del recipiente. Dejar levar abrigada durante cuatro horas.

6- Hacer argollitas con los dedos mojados en agua con sal y freírlas en aceite o manteca caliente. Se escurren en una varita de madera o alambre.

7- Para hacer la Miel, colocar todos los ingredientes en una olla con una taza de agua, el jugo y cáscara de las naranjas. Se deja tomar punto de hilo flojo y luego se cuela. Servirlos bañados con la miel.



Pionono de Lúcuma

Ingredientes:

Bizcochuelo

8		Huevos
8	Cuchdas.	Azúcar blanca
1/2	Copa	Pisco
8	Cuchdas.	Chuño

Manjar blanco de lúcumas

1/2	Kilo	Lúcumas
2	Tarros	Leche evaporada
2	Tazas	Azúcar blanca

Baño

1/2	Litro	Crema de leche
1/2	Taza	Azúcar en polvo
100	Gramos	Chocolate cobertura

Preparación:

1- Batir los huevos clara y yema juntas, hasta que estén bien levantadas.

2- Agregarles el azúcar poco a poco, así como el pisco gota a gota, sin dejar de batir.

3- Sacar de la batidora y agregar el chuño poco a poco a través de un cernidor, mezclándolo suavemente con cuchara de palo.

4- Poner en un molde rectangular de 0.45 por 0.30 Ctms. forrado con papel manteca y llevar al horno caliente a 180 grados durante media hora.

5- Desmoldar sobre un mantel húmedo y enrollar para darle forma.

6- Hacer manjar blanco (ver receta de Baños y Rellenos) y apenas esté listo, agregar la lúcuma en puré, mezclando bien.

7- Desenrollar el bizcochuelo, untarlo con el manjar blanco de Lúcumas y enrollarlo suavemente.

8- Batir la crema de leche con el azúcar en polvo y bañar con esta crema el pionono. Adornar con virutas o ralladura de chocolate cobertura.

Polvorones

Ingredientes:

1/4	Kilo	Harina
1	Cuchta.	Polvo de hornear
150	Gramos	Margarina
3		Yemas de huevo
1/2	Taza	Leche condensada
100	Gramos	Almendras
75	Gramos	Queso gruyere u otro fuerte
1	Taza	Azúcar en polvo
2	Cuchdas.	Canela en polvo

Preparación:

1- Cernir la harina con el polvo de hornear, agregar el queso rallado y las almendras molidas.

2- Colocar la harina en fontana (corona) y poner en el centro la margarina, leche y yemas. Amasar ligeramente hasta unir bien los ingredientes.

3- Estirar con el rodillo hasta que quede de medio centímetro de espesor. Hacer figuritas con cortadores de galletas.

4- Hornear durante 15 minutos. Servir espolvoreando canela y azúcar en polvo.



Ranfañote

Ingredientes:

1	Tapa	Chancaca clara
1	Taza	Azúcar rubia
2	Rajas	Canela en rama

10		Clavos de olor
1		Naranja de jugo
1		Limón
300	Gramos	Queso fresco serrano
100	Gramos	Coquitos chilenos
50	Gramos	Almendras
100	Gramos	Pasas rubias
1	Vasito	Oporto
3		Panes franceses fríos
100	Gramos	Mantequilla

Preparación:

1- Pelar y cortar los coquitos en daditos. Tostar las almendras y martajarlas (molerlas toscamente). Picar el pan del día anterior en daditos y freírlo en mantequilla o ponerlo al horno con mantequilla.

2- Hacer miel con la chancaca, el azúcar, una taza de agua, jugo de naranja y de limón, la cáscara de naranja, canela y clavo. Cuando empiece a hacer burbujas, colarla y volverla al fuego, agregándole el coco, almendras y pasas.

3- Esperar que la miel tome punto espeso de bola blanda para echarle el oporto, el pan y queso desmenuzado.

4- Servir en copas espolvoreando coco rallado.



Suspiros a la Limeña

Ingredientes:

2	Tarros	Leche evaporada
3	Tazas	Azúcar blanca
10		Yemas de huevo
6		Claras
2	Vasos	Jerez
1	Cuchda.	Canela en polvo

Preparación:

1- Poner la leche en una olla gruesa y agregar dos tazas de azúcar, hervir hasta que espese.

2- Entonces agregarle las yemas batidas con un poquito de leche caliente, moviendo hasta que espese.

3- Hacer miel: Con punto de hilo fuerte para el merengue, con un vaso de jerez y una taza de azúcar.

4- Batir las claras a punto de merengue y agregarles la miel, mientras se sigue batiendo hasta que enfríe.

5- Poner en copas el manjar de yemas, rociar con jerez y colocar encima copos de merengue. Espolvorear con canela en polvo.

Se puede sustituir el jerez por oporto de buena calidad.

Suspiros de Chirimoya

Ingredientes:

3/4	Kilo	Chirimoyas
2	Tarros	Leche evaporada
6		Yemas de huevo
1		Limón
4		Claras
2	Cuchdas.	Maicena
2	Rajas	Canela en rama
2	Tazas	Azúcar blanca
1	Copa	Licor de naranja
1	Cuchda.	Canela en polvo

Preparación:

1- Poner la leche en una olla gruesa con una taza de azúcar y la canela y cuando rompa a hervir echar la maicena, disuelta en media taza de agua fría, mezclada con las yemas ligeramente batidas.

2- Mover constantemente hasta que espese, retirar del fuego y seguir moviendo un rato más.

3- Pelar y sacar las pepas a las chirimoyas y mezclar con la natilla de yemas fría.

4- Poner en otra olla una taza de azúcar y media de agua. Hervir hasta que tome el punto de hilo fuerte, luego agregarle el licor y mantener caliente.

5- Mientras tanto, batir las claras con el jugo de limón al punto de merengue y agregarle, poco a poco, el almíbar bien caliente.

6- Servir en copas la Crema de Chirimoyas y colocar un copo de merengue, espolvoreando con canela en polvo. Se puede sustituir el merengue por crema chantilly, batiendo una taza de crema de leche con dos cucharadas de azúcar.



Suspiros de Lúcuma

Ingredientes:

3/4	Kilo	Lúcumas
3	Tarros	Leche evaporada
1		Limón
2	Tazas	Azúcar blanca
4		Yemas de huevo
2	Cuchdas.	Maicena
1/4	Litro	Crema de leche doble (espesa)
2	Rajas	Canela en rama
1	Copa	Pisco
1/2	Taza	Cocoa
6		Bizcotelas pequeñas

Preparación:

1- Pelar y licuar las lúcumas con medio tarro de leche.

2- Poner en una olla gruesa un tarro y medio de leche con dos rajas de canela y una taza de azúcar. Cuando rompa a hervir agregar la maicena disuelta en media taza de agua fría mezclada con las yemas ligeramente batidas, moviendo constantemente con cuchara de palo hasta que espese.

3- Retirar del fuego la natilla y seguir moviéndola un rato más. Cuando se haya enfriado mezclarla con las lúcumas.

4- Hacer una salsa de chocolate, poniendo un tarro de leche con una taza de azúcar, margarina y cocoa, (disuelta en un poco de agua caliente) haciendo que hierva hasta que empiece a tomar punto algo espeso. Entonces se le agrega el pisco y se deja enfriar.

5- Batir la crema de leche bien fría hasta que se ponga como merengue. Entonces agregar el azúcar en polvo y batir un poquito más. (No batir demasiado porque se corta)

6- Servir la Crema de Lúcumas en copas, con un copo de crema batida bañada con salsa de chocolate. Introducir en cada copa una bizcotela hasta la mitad.

Tarta de Fresas

Ingredientes:

Masa Quebrada

1 ½	Tazas	Harina

200	Gramos	Margarina

Relleno

2	Tarros	Leche evaporada
8		Yemas de huevo
2	Cucharadas	Maicena
2	Tazas	Azúcar blanca
1	Raja	Canela en rama
1	Copa	Vino dulce (generoso)
1	Kilo	Fresas grandes
2		Limones
10	Hojas	Colapez

Preparación:

1- Poner en un tazón la harina con la margarina y cortarla con dos cuchillos hasta ponerla como avena.

2- Agregarle entonces una taza de agua helada, amasando ligeramente para unir bien los ingredientes.

3- Estirar con el rodillo dejándola delgada y forrar con ella un molde bajo de 0.25 centímetros de diámetro.

4- Poner encima papel manteca y una taza de frijoles crudos, para que al cocer no se repliegue y hornear a 180 grados hasta que dore.

5- Hacer una pastelera o natilla espesa con la leche, yemas, maicena, canela y una taza de azúcar. Agregarle seis hojas de colapez remojado en agua fría.

6- Escoger la mitad de las fresas para adornar y ponerles cuatro cucharadas de azúcar y el vino. Con el resto hacer una salsa, poniéndola en la licuadora con una taza de azúcar y el jugo de los limones. Molerlas bien.

7- Colocarlas en una olla y ponerlas a hervir. En seguida agregar la colapez que queda, remojado previamente.

8- Para armar la tarta, retirar el papel y los frijoles de la masa y rellenarla con la pastelera. Colocar armoniosamente las fresas y bañarlas con la salsa, que debe cubrirlas. Refrigerar durante dos horas.

Torta de Algarrobina

Ingredientes: (15 porciones)

250	Gramos	Mantequilla o margarina
3	Tazas	Azúcar blanca
6		Huevos
4	Tazas	Harina preparada
2	Cuchdas.	Polvo de hornear
2 1/2	Tarros	Leche evaporada
2		Naranjas de jugo
1	Taza	Algarrobina especial
3	Copas	Pisco puro
1	Cuchda.	Canela en polvo
1/4	Cuchda.	Clavo de olor en polvo
4		Pimientas de chapa
150	Gramos	Pasas rubias
150	Gramos	Pasas negras
150	Gramos	Higos secos
150	Gramos	Pecanas peladas
100	Gramos	Marrasquinos confitados
1/2	Kilo	Castañas peladas (blancas)
1		Limón
1		Clara de huevo
1	Frasco	Marrasquinos

Preparación:

1- Batir la mantequilla con dos tazas de azúcar hasta que esté bien cremosa.

2- Agregar los huevos uno por uno.

3- Echar la canela, clavo, la pimienta de chapa molida, la cáscara de naranja rallada, la algarrobina y una copa de pisco.

4- Ir agregando la harina cernida con el polvo de hornear, poco por poco, intercalando con una taza de leche mezclada con jugo de naranja, terminando con harina.

5- Mezclar las frutas secas con un poco de harina, los higos y pecanas, previamente picados.

6- Agregar las frutas a la masa y unir bien sin batir.

7- Engrasar un molde redondo de 0.35 centímetros y espolvorear con harina. Luego verter la masa y hornearla durante una y cuarto horas, hasta que al introducir un palito salga seco.

8- Para el baño, preparar manjar blanco.

9- Con un pincel de pastelería mojar la torta con el resto de pisco y luego bañarla con manjar blanco caliente.

10- Preparar Mazapán, con las castañas molidas en un procesador o moledor de granos, junto con cuatro cucharadas de azúcar. Batir la clara con el jugo de limón y agregarle las castañas y toda la azúcar en polvo que puedan absorber. Amasar para lograr una pasta suave.

11- Estirar con el rodillo entre dos hojas de plástico (film) y cubrir la torta alisándola.

12- Adornarla con un racimo de marrasquinos y trocitos de higos verdes en almíbar. (Opcional)



Torta de Piña

Ingredientes:

1	Tarro	Leche evaporada
1/4	Litro	Crema de leche
8	Hojas	Colapez
2	Tazas	Azúcar
4		Yemas de huevo
1	Taza	Azúcar en polvo
1	Copa	Pisco
2		Piñas del norte (de un kilo cada una)
150	Gramos	Galletas de vainilla
250	Gramos	Margarina
1	Frasco	Marrasquinos

Preparación:

1- Poner a congelar el tarro de leche, un día antes.

2- Pelar y cortar en rodajas las piñas, sacándoles el centro con cortador de círculo. Agregarles la azúcar blanca y dejar macerar unos minutos. En seguida darles un hervor, retirar la fruta y echar en el almíbar la colapez, previamente remojado.

3- Batir 200 gramos de margarina hasta que esté bien cremosa. Luego agregar el azúcar en polvo y seguir batiendo para echar las yemas poco a poco y por último el pisco.

4- Batir la leche congelada hasta que levante. Entonces agregar la crema y seguir batiendo hasta que estén bien espumosas, mezclar con la colapez en almíbar y agregar la crema de mantequilla y yemas, uniendo perfectamente.

5- Separar unas rodajas de piña para decorar y las demás picarlas, para mezclarlas a lo preparado.

6- Moler en la licuadora las galletas y agregarles la margarina derretida. Forrar con la mitad el fondo de un molde de resorte, verter la preparación y cubrir con el resto de galletas. Refrigerar durante cinco horas. Decorar con rodajas de piña y marrasquinos.



Turrón e Doña Pepa

Ingredientes:

Masa

1	Kilo	Harina preparada
10		Yemas de huevo
450	Gramos	Manteca
1	Cuchta.	Sal
50	Gramos	Ajonjolí
2	Cuchdas.	Anís en grano
1	Copita	Anisado

Miel

1	Bola	Chancaca
5	Tazas	Azúcar
2		Membrillos
1	Raja	Canela en rama
8		Clavos de olor
2	Granos	Pimienta de chapa

1		Naranja
150	Gramos	Guindones
2		Hojas de higuera

Preparación:

1- Poner a hervir el anís en una taza de agua.

2- Mezclar la harina con la sal, agregar la manteca y cortarla con dos cuchillos hasta que quede como avena.

3- Entonces agregar el agua de anís sin colar, las yemas, el anisado y el ajonjolí tostado. Amasar para unir bien, partir en cuatro, cubrir y dejar descansar en refrigeración durante media hora.

4- Estirar la masa dejándola de un centímetro de espesor. Luego cortar varitas que se colocan algo separadas en una lata de hornear. Calentar el horno a 180 grados y dejarlas cocer hasta que doren.

5- Hacer la miel, poniendo en una olla seis tazas de agua, los guindones, naranjas y limones cortados en cuatro, la canela, el clavo, las hojas de higo y la pimienta de chapa martajada.

6- Cuando la fruta esté cocida, se le agrega la chancaca picada y el azúcar, dejando tomar punto de bola blanda, que es cuando la miel se pega a la cuchara como una tela o marca 240 grados.

7- Armar el turrón forrando un molde rectangular con papel manteca, colocando las barritas una al lado de otra bien juntas. poner la segunda capa en sentido opuesto hasta completar cuatro filas.

8- Colar la miel tibia, sin mover, sobre las barritas de turrón dejando que escurra sola.

9- Se adorna con grageas, confites, "pepelmas" y guindones.

Volador

Ingredientes:

2	Tazas	Harina sin preparar
10		Yemas de huevo
1	Copa	Pisco
1/2	Taza	Azúcar en polvo

2	Tarros	Leche evaporada
2	Tazas	Azúcar blanca

Preparación:

1- Batir las yemas hasta que estén bien espesas y formen cordón.

2- Echar entonces el pisco, gota a gota, mientras se sigue batiendo.

3- Retirar de la batidora y mezclar con la harina que pida la masa, (no debe quedar seca) trabajándola hasta que forme ojos. (Globitos)

4- Estirar la masa con el rodillo dejándola algo fina y cortar discos de 0.05 a 0.08 centímetros.

5- Colocar en una chapa y hornear a 180 grados durante 10 minutos.

6- Hacer manjar blanco con la leche evaporada y la azúcar blanca. (Ver receta de Rellenos para Tortas)

7- Armar los voladores rellenando dos tapas con manjar blanco y espolvorear azúcar en polvo.

REGIÓN DE LA COSTA SUR - Chinchas, Paracas y Nazcas

Anticuchos de Pescado

Ingredientes:

600	Gramos	Filete de Corvina, Lenguado o Cojinova
1		Pimiento morrón
8		Cebollitas cambray (Chinas)
5		Ajíes amarillos frescos
0	Gramos	Ajos pelados
1/2	Cuchta.	Pimienta recién molida
4		Limones
1	Taza	Aceite vegetal
1/2	Kilo	Yucas

Preparación:

1- Cuadrar los filetes y cortarlos en cuadrados de 4 centímetros aproximadamente.

2- Sazonarlos con sal, pimienta, jugo de dos limones y dos cucharadas de los ajíes molidos con los ajos y aceite.

3- Ensartar el pescado, con mucho cuidado en palitos o brochetas, intercalando entre cada trozo de pescado una cebollita (la parte blanca) y un pedazo de pimiento.

Debe rendir dos palitos por persona.

4- Poner los palitos en un brasero o en la plancha bien caliente, pintar con bastante aceite y cocerlos brevemente por ambos lados.

5- Servir enseguida con yucas sancochadas y el resto del ají molido.

Cabrito en Vino Tinto

Ingredientes:

1/2		Cabrito (aproximadamente 2 kilos)
1	Vaso	Chicha de Jora fuerte ¾ 1/2 vaso de vinagre
2	Vasos	Vino tinto
30	Gramos	Ajos pelados
3		Ajíes panca
1/2	Cuchda.	Pimienta molida
1/2	Cuchda.	Cominos molidos
1/2	Cuchda.	Chuño
2	Tazas	Caldo oscuro o de cubitos
1/2	Taza	Aceite de Oliva

Preparación:

1- Sazonar el cabrito con sal, pimienta, cominos, ajos chancados, ajíes panca tostados y molidos, así como con la chicha o vinagre. Marinándolo durante media hora.

2- Colocarlo en una asadera, rociándole el aceite y el vino. Hornear durante dos horas a 180 grados, agregándole el caldo a medida que se necesite.

3- Cuando el cabrito esté listo proceder a deshuesarlo, para lo cual se le da unos cortes por la parte de abajo, siguiendo la forma de los huesos que se sacan sin desarmar la carne. Las costillas se extraen, una por una.

4- Desglasar la asadera con un poco de caldo o agua caliente. Colar el jugo que se obtiene y ligarlo con el chuño disuelto en media taza de agua fría. Servir un trozo de carne de pierna o brazuelo con otro de costillas, acompañando con Picante de Pallares Verdes o Croquetas de Yucas. (Ver recetas)

Cebiche de Camarones a la Piedra

Ingredientes:

1	Kilo	Camarones medianos
12		Limones
2		Ajíes Amarillos frescos
4	Dientes	Ajos pelados
1		Rocoto rojo
4	Ramas	Perejil
2	Cuchdas.	Aceite de oliva o vegetal
1		Cebolla roja
1		Camote amarillo grande
1		Choclo tierno
1	Taza	Azúcar
4	Hojas	Lechuga

Preparación:

1- Limpiar y pelar las colas separadas de los cuerpos y sazonarlas con sal, pimienta y el jugo de un limón.

2- Hervir en una taza de agua, los cuerpos de los camarones limpios de la bolsita negra; licuarlos, colarlos y reservar el caldo.

3- Cocer el camote en agua con sal y azúcar y el choclo con un poco de limón y azúcar.

4- Moler en la licuadora los ajíes con los ajos y el aceite.

5- Calentar una sartén y saltear las colas de camarones con el caldo hasta que se pongan rosados; agregándoles, fuera del fuego, el ají molido, el perejil jugo de limón y las cebollas bien lavadas, picadas en pluma. Volver al fuego unos segundos.

6- Servir con camotes en rodajas, choclo desgranado, lechuga y tajadas de rocoto.

Chinguirito de Choros

Ingredientes:

4	Docenas	Choros grandes
2	Vasos	Vino blanco seco
1		Cebolla roja
4		Tomates grandes maduros
100	Gramos	Ajos pelados
1	Cuchda.	Pasta de tomate
2	Tazas	Caldo Oscuro o de Cubitos
1/4	Taza	Aceite de oliva
1/2	Cuchta.	Pimienta molida
1	Hoja	Laurel
1	Cuchda.	Chuño en polvo.
1		Ají amarillo fresco
6	Ramas	Perejil

Preparación:

1- Lavar perfectamente los choros y ponerlos en una olla con un vaso de vino, el caldo oscuro y la cebolla cortada en trozos grandes. Dejar que hiervan hasta que se abran.

2- Sacar los choros de su valva y limpiarlos de la bolsa oscura con ayuda de una tijera o cuchillo fino. Colar el caldo y reservarlo.

3- Aparte freír lentamente en el aceite los ajos molidos en un mortero agregándoles los tomates y ají molidos, la pasta de tomate, la pimienta y el laurel.

4- Agregar el resto del vino y el caldo de choros, dejando hervir suavemente durante 20 minutos, echarle por último los choros.

5- Entonces ligar con el chuño disuelto en agua fría.

6- Servir espolvoreando perejil picado.

Chupín de Pescado

Ingredientes:

1	Kilo	Pejesapo
1	Kilo	Cebollas
1	Kilo	Tomates
2	Ajíes	Amarillos
1/2	Chta.	Pimienta molida
1/2	Chta.	Orégano
1/2	Chta.	Romero
4	Ramas	Culantro
100	Grms.	Ajos pelados
1/2	Lt.	Vino Blanco.

Preparación:

1- Poner en una olla los huesos y cabeza de pescado, cebollas cortadas, tomates, ajíes sin pepas y los demás ingredientes; agregándoles un litro de agua y la sal necesaria.

2- Cocer durante 45 minutos. Luego retirar los huesos y la cabeza de pescado; licuar el caldo con todas las verduras y colarlo.

3- Poner el caldo nuevamente en la olla, agregando los filetes de pescado para cocerlos durante quince minutos.

4- Servir con perejil picado.

Escabeche de Pavo con Pallares

Ingredientes:

1 1/2	Kilos	Pechuga de Pavo en un solo trozo
1/2	Kilo	Pallares
50	Gramos	Ajos pelados
1	Kilo	Cebollas chicas
2		Ajíes amarillos frescos
2		Ajíes panca
1/2	Cuchda.	Pimienta molida
1	Vaso	Vino blanco
1/2	Vaso	Vinagre tinto
1		Naranja de jugo
1		Limón
50	Gramos	Mantequilla o Margarina
4	Hojas	Laurel

1	Taza	Caldo oscuro o de cubitos
1	Cuchda.	Azúcar

Preparación:

1- Sazonar el pavo con sal, pimienta, ralladura y jugo de naranja y limón desde la víspera. Luego hornearlo con el vino y la mantequilla durante dos horas. Deshuesarlo y desglasar la fuente con un poco de vino, colar y ligar la salsa con chuño disuelto en agua fría.

2- Remojar los pallares desde el día anterior y cocerlos en agua que los cubra junto con un aderezo hecho con una cebolla y ajos finamente picados, media taza de aceite, pimienta y cominos.

3- Aparte saltear las cebollas cortadas en cuartos con el ají cortado en tiras anchas, agregarles los ajos finamente picados, el ají panca soasado y molido, laurel, vinagre, la pimienta, el caldo y azúcar. Cocer hasta que las cebollas estén transparentes, agregando la sal.

4- Servir los pallares con el escabeche y tajadas de pavo bañadas con su salsa.

Ensalada de Frijoles

Ingredientes:

1/2	Kilo	Frijoles canario
1		Cebolla roja
1		Ají amarillo fresco
4	Ramas	Perejil
1/2	Cuchta.	Pimienta molida
2		Tomates
4	Hojas	Lechuga
1		Limón
2	Cuchdas.	Vinagre
1/2	Taza	Aceite de oliva

Preparación:

1- Remojar los frijoles el día anterior. Luego sancocharlos sin dejar que se revienten y escurrirlos.

2- Sazonarlos con sal y pimienta así como con las cebollas cortadas en juliana y bien lavadas a las que se les agrega el ají y perejil finamente picados, el vinagre, jugo de limón, la pimienta, sal y el aceite, revolviendo bien.

3- Servir con rodajas de tomate y hojas de lechuga.

Ensalada de Pallares Verdes

Ingredientes:

1	Kilo	Pallares tiernos
1		Cebolla roja
1		Rocoto
4	Ramas	Perejil
1	Rama	Hierbabuena
1/2	Cuchta.	Pimienta
2		Limones
1/2	Taza	Aceite de oliva
4	Hojas	Lechuga

Preparación:

1- Pelar los pallares de su vaina y ponerlos a cocer en agua hirviendo. Escurrirlos y dejarlos enfriar.

2- Cortar las cebollas en juliana y lavarlas bien con agua fría para luego sazonarlas con sal, pimienta y jugo de limón.

3- Agregar el rocoto picado sin pepas ni venas, el perejil y hierbabuena finamente picados, así como el aceite.

4- Mezclar los pallares con la salsa de cebollas y servir sobre hojas de lechuga.

Frijoles con Pavo

Ingredientes: (Para 8 porciones)

1		Pechuga de pavo en un solo trozo, de 2 kilos aprox.
1	Vaso	Vino blanco seco

3/4	Kilo	Frijoles canario
100	Gramos	Ajos pelados
4		Ajíes panca
1	Cuchda	Pasta de tomate
1	Taza	Aceite de oliva
50	Gramos	Mantequilla
1		Naranja de jugo
2		Limones
1/2	Cuchda.	Pimienta molida
1/2	Cuchda.	Cominos
1/4	Cuchda.	Pimienta blanca molida
1		Cebolla roja
1	Rama	Romero fresco
2	Ramas	Tomillo fresco
1/2	Cuchda.	Harina de chuño

Preparación:

1- Remojar los frijoles la víspera y cambiarles el agua para ponerlos a cocer durante dos horas, (media hora en olla de presión) cuidando que queden enteros.

2- Sazonar el pavo, también la víspera, con sal, pimienta negra y blanca, cominos, romero, tomillo, ralladura de naranja, jugo de limón y naranja, un poco de ajos molidos y medio vaso de vino.

3- Poner el pavo en una asadera engrasada con la mantequilla y hornearlo durante dos horas con el líquido de la marinada.
Sacarlo del horno y deshuesarlo.

4- Desglasar la fuente con un poco de vino, reservando ese caldo.

5- Hacer un aderezo con el aceite, cebollas y ajos picados en brunoise, (finamente), agregar los ajíes tostados y molidos, cominos, la pasta de tomate, el vino y la mitad del caldo colado, echar los fréjoles dejando que hiervan durante media hora.

6- Cortar la carne en tajadas finas y ligar con la harina de chuño disuelta en un poquito de agua fría el caldo que se reservó para la salsa.

7- Servir los frijoles poniéndoles encima tajadas de pavo bañadas con su salsa. Acompañar con arroz graneado.

Morcilla Chinchana

Ingredientes:

2	Litros	Sangre de cerdo o res
1	Kilo	Papada de cerdo
600	Gramos	Arroz
1		Cebolla de rabo
4	Ramas	Hierbabuena
1	Ramito	Perejil
1	Cuchda.	Pimienta
1/2	Taza	Azúcar
1/2	Kilo	Tripas de carnero

Preparación:

1- Se cuela y luego se bate la sangre para que no se coagule.

2- Se pone en una olla la papada finamente picada con el arroz y agua que los cubra hasta que estén bien cocidos. Agregar el azúcar, sal y pimienta.

3- Añadir la sangre, cebollas, hierbabuena y perejil finamente picados.

4- Rellenar las tripas atando de tramo en tramo. Cocer colgadas sobre un palo suspendido en una olla con agua hasta que al pincharlas no salga sangre.

Morusa de Pallares

Ingredientes

½	Kilo	Pallares
2		Cebollas rojas
30	Grms.	Ajos pelados
4	Granos	Anís
½	Chda.	Comino
½	Taza	Aceite de oliva
½	Taza	Leche evaporada
2		Huevos
4		Aceitunas de botija
4	Ramas	Perejil
1		Ají limo
1		Limón

Preparación

1Remojar los pallares desde la víspera y pelarlos. Luego ponerlos a cocer en agua que los cubra, junto con un aderezo preparado con una cebolla y ajos finamente picados, aceite, cominos y anís.

2Cuando los pallares estén bien cocidos, batirlos con cuchara de palo, agregarles la leche y seguir batiendo hasta que estén espumosos.

3Servir con salsa de cebollas, aceitunas y huevos duros.

Pallares con Chancho

Ingredientes:

1/2	Kilo	Pallares secos
200	Gramos	Papada de cerdo
200	Gramos	Cebollas
50	Gramos	Ajos
150	Gramos	Aceite
10	Gramos	Cominos molidos

Preparación

- Remojar los pallares el día anterior, y escurrirlos, ponerlos en una olla con agua que los cubra.
- Cortar la carne en trozos pequeños, saltearlos en el aceite y agregarles los ajos majados, la cebolla picada finamente en *brunoise* y los cominos.
- Agregar el aderezo a los pallares y cocer durante 1 y media horas a fuego lento.

Pallares Verdes Estofados con Gallina

Ingredientes:

1 1/4	Kilos	Gallina o Pollo
1	Kilo	Pallares verdes
1/4	kilo	Ají amarillo fresco
50	Gramos	Mantequilla o Margarina
50	Gramos	Ajos pelados
100	Gramos	Queso fresco
1	Cuchda.	Harina de chuño
4	Ramas	Perejil
1/2	Cuchda.	Pimienta molida

1		Limón
2	Tazas	Caldo oscuro o de cubitos

Preparación:

1- Cortar la gallina en cuatro trozos, sazonarlos con sal, pimienta y jugo de limón.

2- Calentar la mantequilla y saltear la carne hasta que dore, agregar entonces los ajos molidos friéndolos a fuego lento hasta que se acaramelen, echar el ají molido y el caldo. Cocer a fuego bajo hasta que la carne esté blanda.

3- Agregar los pallares pelados y cuando estén cocidos, ligar con el chuño disuelto en agua fría y echar el queso desmenuzado.

4- Servir con perejil picado y la gallina deshuesada.



Picante de Camarones

Ingredientes:

1	Kilo	Camarones medianos
2		Rocotos rojos
1/2	Taza	Vinagre
30	Gramos	Ajos pelados
50	Gramos	Mantequilla o Margarina
50	Gramos	Pecanas peladas
2	Tazas	Caldo oscuro o de cubitos
2	Tajadas	Pan de molde grande
1/2	Taza	Leche evaporada
1	Taza	Crema de leche
50	Gramos	Queso parmesano
4		Papas amarillas

Preparación:

1- Limpiar los camarones separando las colas de los cuerpos y pelándolas. Pasarlas ligeramente por agua hirviendo con sal y jugo de limón.

2- Saltear los cuerpos en un poco de mantequilla hasta que se pongan rosados, entonces agregarles el caldo y darles un hervor, luego licuarlos y colarlos reservando el caldo obtenido.

3- Aparte freír en el resto de mantequilla los ajos finamente picados, agregarles los rocotos previamente cocidos en agua con sal y vinagre hechos puré, echar las pecanas picadas grueso, el caldo que se reservó, el pan licuado con leche, la crema y el parmesano, por último mezclar con las colas.

4- Servir con papas sancochadas.

Picante de Pallares Verdes con Mariscos

Ingredientes:

1	Kilo	Pallares verdes
1/2	Kilo	Pulpo
2	Docenas	Conchas grandes
1/4	Kilo	Langostinos medianos
30	Gramos	Ajos pelados
50	Gramos	Mantequilla o Margarina
1	Taza	Caldo oscuro o de cubito
1/4	Kilo	Ají amarillo fresco
3	Tajadas	Pan de molde
1/2	Taza	Leche evaporada

1/2	Taza	Crema de leche
50	Gramos	Queso parmesano
4	Ramas	Perejil
1/2	Cuchta.	Pimienta molida
1		Limón.

Preparación:

1- Blanquear los pallares en agua hirviendo (Cocerlos ligeramente y enfriarlos).

2- Limpiar el pulpo y cocerlo en agua hirviendo durante media hora, escurrirlo y picarlo en tajadas finas.

3- Limpiar las conchas y langostinos (quitarles el cordón de encima de la cola) y sazonarlos con sal, pimienta y jugo de limón.

4- Freír los ajos en la mantequilla, agregándoles el ají molido, luego el caldo, el pulpo, el pan remojado en leche y licuado, los pallares, la crema, las conchas, los langostinos y por último el parmesano rallado.

5- Servir enseguida espolvoreando perejil picado. Acompañar con arroz graneado.

Picante de Pulpo con Maní

Ingredientes:

1 1/2	Kilos	Pulpo
2		Ajíes panca
2		Ajíes mirasol
50	Gramos	Ajos pelados
1/2	Taza	Aceite de oliva
1/2	Vaso	Vino blanco
1/2	Litro	Caldo oscuro o de Cubitos
50	Gramos	Maní
4	Ramas	Perejil
1/2	Cuchda.	Pimienta molida.
4		Papas amarillas.

Preparación:

1- Lavar perfectamente el pulpo y cocerlo en agua hirviendo durante media hora. Luego escurrirlo y cortarlo en rodajas finas.

2- Aparte freír en el aceite los ajos molidos en mortero, los ajíes tostados y molidos, agregar el vino y reducirlo echando entonces el caldo, pulpo, la pimienta y el maní tostado y molido. Hervir unos minutos a fuego lento.

3- Servir con papas sancochadas y perejil picado.

Sopa de Garbanzos

Ingredientes:

1/2	Kilo	Garbanzos
1/2	Kilo	Acelgas
1		Pimiento morrón grande
1		Cebolla roja
30	Gramos	Ajos pelados
2		Ajíes mirasol
1/2	Kilo	Tomates
2	Cuchdas.	Pasta de tomates
1/2	Taza	Aceite de oliva
1/4	Cuchda.	Pimienta molida

Preparación:

1- Remojar los garbanzos la víspera, escurrirlos y pelarlos para cocerlos en agua que los cubra.

2- Hacer un aderezo friendo en el aceite la cebolla, los ajos y pimientos finamente picados, agregar los ajíes tostados y molidos, los tomates picados, la pimienta y la pasta de tomates.

3- Agregar el caldo y los garbanzos cocidos y continuar hirviendo, por último, pasar por el procesador o licuadora a baja velocidad para molerlos toscamente.

4- Volver al fuego y agregar las acelgas picadas en juliana, dar un hervor y retirar.

Sopa de Pavo

Ingredientes:

2	Kilos	Pavo en un solo trozo
1	Vaso	Vino blanco
50	Gramos	Mantequilla o margarina
1/2	Cuchda.	Pimienta molida
1/2	Cuchda.	Cominos molidos
2		Limones
2		Ajíes mirasol
1/2	Cuchta.	Romero
4		Papas amarillas
1/2	Kilo	Pallares verdes
2	Litros	Caldo oscuro o de cubitos
4	Ramas	Perejil
2	Cuchdas	Chuño en polvo

Preparación:

1- Sazonar el pavo con sal, pimienta, cominos, ají tostado y molido, romero, jugo de limón y dejarlo marinar por dos horas.

2- Calentar la margarina y sellar la carne hasta que dore, para luego agregarle el vino y el caldo.

3- Dejar hervir durante dos horas para añadir las papas y los pallares, continuando la cocción hasta que todo esté blando.

4- Ligar con el chuño disuelto en agua fría. Servir con la carne deshuesada, espolvoreando perejil finamente picado.

Tallarines con Pescado al Mirasol

Ingredientes:

600	Gramos	Filete de Corvina o Cojinova
200	Gramos	Ají amarillo fresco
4		Ajíes mirasol
100	Gramos	Mantequilla o Margarina
50	Gramos	Ajos pelados
1	Taza	Maicena
2		Limones
1/2	Cuchda	Pimienta molida
100	Gramos	Queso parmesano

1	Taza	Aceite vegetal

Preparación:

1- Cortar el pescado en dados medianos y sazonarlos con sal, pimienta y jugo de limón. Pasarlos por la maicena y freírlos en aceite caliente.

2- Aparte freír en mantequilla los ajos molidos y agregarles los ajíes molidos dejando que se evapore todo el líquido.

3- Cocer los fideos “al dente" (8 minutos), escurrirlos y mezclarlos con la preparación anterior.

4- Agregarles el pescado y colocar la mitad en una fuente refractaria, espolvorear con un poco de queso y cubrir con el resto de los fideos, rociando el resto del queso. Gratinar.

Tamales Chinchanos

Ingredientes:

400	Gramos	Pierna de cerdo
250	Gramos	Papada de cerdo
1/2	Kilo	Maíz blanco pelado
150	Gramos	Maní
200	Gramos	Manteca de cerdo
1/2	Cuchda.	Pimienta molida
1	Cuchda.	Cominos molidos
8		Ajíes panca
2		Ajíes amarillos
8		Aceitunas negras
2		Huevos
1	Copa	Pisco
1	Paquete	Hojas de plátano
1	Ovillo	Totora o pabilo

Preparación:

1- Remojar el maíz durante dos días, luego sacarle la puntita para molerlo en moledor de granos o batán.

2- Cortar la papada en trozos pequeños y la pierna en ocho porciones. Sazonarlas con sal, pimienta, cominos y frotarlas con un poco de ají panca previamente soasado, remojado y molido.

3- Calentar un poquito de manteca y sellar la carne haciendo que dore un poco. Agregarle los ajos molidos, el resto del ají panca, la pimienta y los cominos y freír. Luego echar agua que la cubra y cocer hasta que esté blanda, agregando agua mientras se cuece. Deben quedar dos tazas de caldo.

4- Poner el maíz en una mesa haciendo un volcán para agregar el caldo de la cocción de la carne, la sal y la manteca. Amasar fuertemente frotando hasta que haga "ojos" o globitos, echar el pisco y el maní tostado y molido, reservando unos pocos enteros para el relleno y amasar un poco más.

5- Poner un poco de masa en una hoja de plátano soasada y sin la nervadura central y rellenarla con la carne, huevo duro, maní entero, ají amarillo soasado y cortado y aceituna sancochada. Cerrar y envolver con otra hoja cruzada para que quede perfectamente cerrado. Debe dársele forma cuadrada, luego atar con la totora. Deben salir 8 tamales.

6- Poner unas corontas de maíz (marlos) forrando el fondo de una olla y encima hojas de plátano para colocar los tamales de canto (parados), uno al lado de otro. Poner agua caliente en la olla solo hasta el filo de las corontas. Cocer durante cuatro horas agregando el agua que se necesite

DULCES

Alfajor de Espuma

Ingredientes:

Masa:

1/2	Kilo	Harina sin preparar
1/4	Kilo	Manteca vegetal
8	Cuchdas.	Leche evaporada
4	Cuchdas	Azúcar

Manjar blanco:

2	Tarros	Leche evaporada
1 1/2	Tazas	Azúcar

Preparación:

1- Poner en la batidora dos cucharadas de manteca y 1/2 taza de harina, batiendo hasta que se mezcle.

2- Enseguida colocar el batidor plano y seguir batiendo mientras se va echando la harina, manteca y la leche mezclada con el azúcar y 1/2 cucharada de sal.

3- Antes de cada adición, la masa se debe batir hasta ponerse blanca.

4- Cuando se hayan mezclado todos los ingredientes, sacar la masa a una mesa de trabajo enharinada, partirla en tres y adelgazar cada parte con el rodillo sin presionar, ya que la masa es muy suave

5- Cortar discos pequeños y hornearlos en chapas de horno.

6- Cuando hayan dorado, sacarlos y dejarlos enfriar para rellenarlos con manjar blanco. Espolvorearlos con azúcar en polvo.

7- Hacer el manjar blanco como en recetas anteriores

Ante con Ante

Ingredientes:

1	Lata	Duraznos al jugo
10		Higos maduros
4		Mangos grandes y maduros
1	Kilo	Uvas Italia maduras
1	Kilo	Naranjas de jugo
2		Limones
3	Tazas	Azúcar
2	Cuchdas.	Canela en polvo
1	Vaso	Pisco
2	Litros	Vino blanco
100	Gramos	Almendras

Preparación:

1- Cortar los duraznos en dados y ponerlos en un tazón con su almíbar, agregar los mangos pelados y picados en dados, los higos en dos, las uvas desgranadas, el jugo y un poco de ralladura de naranjas y limones, el azúcar, la canela y el pisco.

2- Dejar macerar durante una hora para agregar el vino y hielo picado a gusto. Servir con las almendras peladas, tostadas y ralladas, espolvoreadas.

Cachina Colada

20	Kilos	Uvas maduras (Quebranta o Albilla)
1/2	Litro	Pisco

Preparación:

1- Poner las uvas en el lagar y pisarlas o presionarlas con prensa.

2- Dejarlas madurando de tres a quince días. Luego extraer el orujo y colar.

3- Colocar en botijas y endulzar con azúcar. Agregar el pisco.

Chicha Morada de Cerezas

Ingredientes:

1	Kilo	Maíz morado
1/2	Kilo	Membrillos
2	Cuchdas.	Clavo de olor
2	Rajas	Canela en rama
1/2	Kilo	Manzanas criollas maduras
1/2	Kilo	Cerezas frescas maduras
5		Limones
1	Kilo	Azúcar

Preparación:

1- Lavar y quebrar las mazorcas de maíz para ponerlas a cocer en tres litros de agua con canela, clavo y los membrillos cortados en cuartos.

2- Al cabo de una hora colar la chicha y aderezarla con azúcar, jugo de limón, manzanas peladas y cortadas muy finamente así como con las cerezas lavadas. Servirla bien fría cuidando que haya fruta en cada vaso.

Chocolatines de Coquitos y Pecanas

Ingredientes:

1/2	Kilo	Crema de cacao o Chocolate cobertura
3	Latas	Leche evaporada
50	Gramos	Mantequilla o Margarina
2	Tazas	Azúcar
100	Gramos	Coquitos chilenos o Panamá
200	Gramos	Pecanas peladas
2	Pliegos	Papel cebolla

Preparación:

1- Rallar el chocolate y disolverlo a fuego lento con la leche, usando una olla gruesa.

2- Agregarle el azúcar y la mantequilla y mover con cuchara de palo hasta que empiece a espesar, entonces, agregar los coquitos y pecanas picados.

3- Cuando el chocolate haya espesado, sacarlo y dejarlo enfriar. Luego se pueda dar forma con la mano.

4- Formar bolitas y envolverlas con papel, haciéndoles flequitos.

Dulce de Nísperos de Palo

Ingredientes:

2	Kilos	Nísperos de palo
1 1/2	Kilos	Azúcar rubia

Preparación:

1- Lavar y hervir los nísperos con agua que solo los cubra hasta que estén blandos.

2- Pelar la fruta con cuidado de no romperla.

3- Ponerla en su misma agua, previamente colada y agregarle el azúcar, hirviendo hasta que tome punto de hilo flojo.



Frijol Colado

Ingredientes:

1	Kilo	Frijoles canario
1	Bola	Chancaca clara
2	Tazas	Azúcar rubia
2	Rajas	Canela en rama
1	Cuchda.	Clavo de olor
4	Cuchdas.	Ajonjolí

Preparación:

1- Remojar los frijoles un día antes, escurrirlos y pelarlos.

2- Ponerlos a cocer en agua que los cubra, con la canela y clavo en muñequita.

3- Cuando estén blandos, retirar la canela y clavo y licuarlos.

4- Agregarles la chancaca rallada y el azúcar para poner al fuego en olla gruesa, hasta que espese.

5- Poner en dulcera y espolvorear el ajonjolí tostado mientras esté caliente.

Higos Verdes Calados

Ingredientes:

2	Kilos	Higos verdes (sin madurar)
2	Kilos	Azúcar rubia
1	Tercio (atado)	Alfalfa

Preparación:

1- Poner en el fondo de una olla la mitad de la alfalfa, encima los higos lavados, cubriendo con el resto de alfalfa.

2- Agregar agua suficiente para que cubra la fruta y hervir hasta que los higos estén blandos.

3- Entonces escurrirlos y darle un corte en cruz, en la base de cada higo.

4- Poner en la olla un litro de agua con el azúcar y hervir hasta que empiece a tomar punto (hilo flojo), para agregar los higos, que deben hervir hasta que se calen y el almíbar espese.

5- Servirlos bien fríos con su miel.

Manjar Blanco de Pallares

Ingredientes:

1	Kilo	Pallares secos
1	Raja	Canela en rama

1	Cucharada	Clavo de olor
2	Tarros	Leche evaporada
1/2	Kilo	Azúcar
1	Cucharada	Canela molida

Preparación:

1-Remojar los pallares y pelarlos.
2-Cocer los pallares con canela y clavo, cuando estén blandos, sacarles la canela y clavo y molerlos en la licuadora.
3- colarlos y agregar la leche y el azúcar, hervir hasta que tome punto de manjar blanco.
4-Servir con canela molida.

Orines del Niño

Ingredientes:

1	Kilo	Agraz (uvas verdes)
2	Rajas	Canela en rama
1	Cuchda.	Clavo de olor
3/4	Kilo	Azúcar rubia

Preparación:

1- Lavar y desgranar las uvas para pasarlas por el procesador o la licuadora a baja velocidad, luego colarlas.

2- Poner en una olla tres litros de agua, canela, clavo y azúcar y hacerla hervir durante media hora. Colarla y cuando enfríe, mezclarla con el jugo de agraz. Servir bien frío.

Pallares Colados

Ingredientes:

1	Kilo	Pallares secos
2	Rajas	Canela en rama
1	Cuchda.	Clavo de olor
1	Tarro	Leche evaporada
1	Bola	Chancaca clara

1/2	Kilo	Azúcar rubia
4	Cuchdas.	Ajonjolí

Preparación:

1- Remojar los pallares y pelarlos.

2- Ponerlos a cocer con la canela y clavo en agua que los cubra y cuando estén blandos, retirar la canela y clavo.

3- Licuarlos y ponerlos en olla gruesa con chancaca, azúcar y leche hasta que espesen.

4- Servirlos con ajonjolí tostado.



Tejas de Limón

Ingredientes:

Para Confitar:

20		Limones grandes
2	Kilos	Azúcar blanca

Para el Relleno:

5	Tarros	Leche evaporada o
5	Litros	Leche fresca pura
1/2	Kilo	Azúcar blanca

Para el Baño:

1	Kilo	Azúcar blanca
1	Cuchda.	Glucosa
1		Limón

Preparación:

Para Confitar:

1- Extraer el jugo de los limones y ponerlos a hervir en abundante agua con un poquito de sal.

2- Escurrirlos y con ayuda de una cucharita, sacarles el hollejo.

3- Hervirlos nuevamente con abundante agua con sal y repetir esta operación seis veces en total.

4- Entonces poner en la olla el azúcar, un litro de agua y los limones que deben hervir durante una hora y media hasta que estén calados. Se cuelan y se dejan escurrir en una rejilla. Cuando se hayan secado, se vuelve a hervir la miel y se bañan los limones sobre la rejilla, dejándolos secar.

Relleno:

5- Poner la leche en una olla gruesa de aluminio o mejor de cobre, agregándole el azúcar que debe hervir hasta que espese. Debe moverse constantemente con cuchara de palo.

Baño:

6- Poner el azúcar con medio litro de agua y la glucosa hasta que tome punto de hilo. Entonces se pone en un tazón rociado con jugo de limón y se bate fuertemente con cuchara de palo hasta que se ponga blanco, bañando con este fondant los limones rellenos con el manjar blanco.

7- Envolver con papel cebolla y hacerles flecos.

Tejas de Naranja

Ingredientes:

Para el confitado:

10		Naranjas de jugo
2	Kilos	Azúcar blanca

Relleno:

5	Tarros	Leche Evaporada o
5	litros	Leche Fresca pura
1/2	Kilo	Azúcar blanca

Baño:

1	Kilo	Azúcar blanca
1	Cuchda.	Glucosa
1		Limón

Preparación:

1- Cortar las naranjas en mitades y extraerles el jugo para ponerlas a hervir en abundante agua con un poquito de sal.

2- Escurrirles el agua y sacarles el hollejo.

3- Ponerlas en abundante agua y darles un hervor, repitiendo esta operación seis veces en total.

4- Poner en una olla el azúcar y dos litros de agua, así como las naranjas y hervirlas durante hora y media hasta que estén caladas.

5- Sacarlas a una rejilla y dejarlas secar. Luego hervir el almíbar y bañar las naranjas sobre la rejilla, dejándolas que sequen para rellenarlas.

Relleno:

6- Proceder como con las Tejas de Limón.

Baño:

7- Hacer el Fondant como en las Tejas de Limón.

8- Bañarlas y envolverlas con papel cebolla y hacerles flequitos.

Tejas de Pecanas

Ingredientes:

30		Pecanas grandes peladas

Relleno:

5	Tarros	Leche evaporada o
5	Litros	Leche fresca pura
1/2	Kilo	Azúcar blanca

Baño:

1	Kilo	Azúcar blanca
1	Cuchda.	Glucosa
1		Limón

Preparación:

Relleno:

1- Hacer el manjar blanco como en las Tejas de Limón.

Baño:

2- Hacer el Fondant como en las Tejas de Limón

3- Darle forma ovalada a una cucharada de manjar blanco y pegarle dos mitades de pecanas.

4- Bañarlas con fondant, envolverlas con papel cebolla y hacerle flequitos.

Turrón de Pecanas

Ingredientes:

10		Claras de huevo
3	Tazas	Azúcar blanca
2	Tarros	Leche evaporada

100	Gramos	Mantequilla
3/4	Taza	Cocoa
1/4	Kilo	Pecanas peladas

Preparación:

1- Batir las claras hasta el punto de merengue, agregando dos tazas de azúcar poco a poco.

2- Seguir batiendo las claras hasta que espesen bien.

3- Poner papel manteca en chapas de hornear y encima formar tres discos con ayuda de la manga o de una cuchara.

4- Hornearlos a 50° durante tres horas.

5- Cuando el merengue esté duro, retirar el papel y colocar los discos sobre un platón, bañando cada uno con *fudge*, esparciendo las pecanas picadas y poniéndolos uno sobre otro.

6- Para hacer el *Fudge*, poner la leche en una olla gruesa y agregarle la cocoa disuelta en un poco de agua tibia, echarle el azúcar y la mantequilla para hervir a fuego lento hasta que espese.

Arequipa, Moquegua y Tacna



Adobo Arequipeño

Ingredientes:

1	Kilo	Carne de cerdo (brazuelo o pierna)
100	Gramos	Ají panca molido
1/2	Kilo	Cebollas
200	Gramos	Ajos pelados
20	gramos	Cominos molidos
0.05	Gramos	Pimienta molida
0.05	Gramos	Pimienta de chapa
1	Ramita	Ruda
1/4	Litro	Chicha de jora espesa
100	Mililitros	Aceite vegetal

Preparación:

1- Cortar la carne en trozos grandes, sazonarlos con sal, pimienta, cominos, ají y las cebollas cortadas en gajos grandes y los ajos majados, la chicha, dejando marinar durante 2 horas.
2- Poner en una olla gruesa o de barro a cocer, agregando chicha de la marinada.

3- servir con pan de huaro o camotes glaseados.

Ají de Calabaza

Ingredientes

1	Unidad	Calabaza grande
1/2	Kilo	Papas blancas
1/2	Kilo	Habas frescas
1	Unidad	Choclo tierno
50	Gramos	Murmunta
50	gramos	Ajos
1/4	Kilo	Cebollas rojas
4	Unidades	Ají amarillo
2	Tajadas	Pan de molde
1	Rama	Huacatay
10	Gramos	Pimienta
150	Mililitros	Aceite
1/2	Litro	Fondo claro (caldo)

1- Freír en el aceite los ajos majados, cebolla cortada en juliana, y el ají molido, agregar el fondo, las papas peladas y cortadas, la calabaza pelada y cortada, en dados, choclo y habas peladas.

2- Agregar el pan remojado en leche y licuado, así como el queso desmenuzado y la rama de huacatay y hervir durante 5 minutos.

Anticuchos de Camarones

Ingredientes:

1	Kilo	Camarones
100	Gramos	Ají mirasol molido
50	Gramos	Ajos pelados
10	Gramos	Cominos molidos
10	Gramos	Pimienta molida
100	Mililitros	Aceite
50	Mililitros	Vinagre
1/2	Kilo	Yucas
2	Unidades	Choclos

Preparación:

1- Pelar las colas de los camarones y sazonarlas con los ajos majados, ají, sal, pimienta, cominos y vinagre.
2- Ensartarlos en palos de brochetas y ponerlos a la plancha pintándolos con aceite.
3- Servirlos con yucas y choclos sancochados

Arrimado de Col

.Ingredientes:

1	Unidad	Col crespa
1/2	Kilo	Carne de lomo
1/4	Kilo	Cebolla
1/4	Kilo	Tomates
1/2	Cucharadita	Pimienta
50	Gramos	Ajos pelados
1	Kilo	Papas amarillas grandes
2	Unidades	Ají amarillo
1	Atadito	Perejil
200	Mililitros	Aceite
1/2	Taza	Vinagre

Preparación:

1- Cortar la col finamente y blanquearla en agua con sal y vinagre.

2- Saltear la carne cortada en tiras y sazonada con sal y pimienta.
3- Saltear las cebollas y ají cortados en pluma, agregar los ajos majados y cocerlos bien, así como los tomates cortados a lo largo.
4- Mezclar con la col y dejar en el fuego unos minutos, espolvorear perejil picado.
5- Servir con papas fritas.

Camarón con Escolta

Ingredientes:

1	Kilo	Camarones
6	Unidades	Rocotos
2	Unidades	Limones
2	Unidades	Cebollas
20	Gramos	Ajos pelados
2	Ramas	Huacatay
2	Cucharadas	Vinagre de vino

1/2	Taza	Aceite
1/4	Cucharada	pimienta
1	taza	Vinagre (para blanquear)
1	Kilo	Papas.

1- Limpiar los camarones y pelar las colas, sazonarlos con sal, pimienta y jugo de limón.
2- Sacar las venas a los rocotos y blanquearlos 3 veces en agua con sal y vinagre.
3- Picar las cebollas en pluma y saltearlas, agregarle los ajos majados y cocerlos bien, echar las ramas de huacatay, los rocotos licuados y el vinagre, luego los camarones, hasta que se pongan rosados.
4- Servirlos con papas cocidas.

Capchi de Setas

Ingredientes:

½	Kilo	Setas
¼	“	Habas peladas
¼	“	Cebollas
½	“	Papas blancas
50	Grms.	Ajos
2	Chdas.	Ají mirasol molido
1	Rama	Cincho, Huacatay
1	Tarro	Leche
½	Kilo	Queso fresco serrano
½	Chdta.	Pimienta molida
½	“	Cominos molidos
150	Ml.	Aceite vegetal
½	Lt.	Fondo claro (caldo)

Preparación:

Freír en el aceite los ajos majados y la cebolla finamente picada (*brunoise*), agregar el ají y el fondo (caldo) así como el huacatay.

Picar las setas en láminas y agregarlas. Dejar cocer 10 minutos, añadir la leche, las papas sancochadas y majadas, las habas blanqueadas (cocidas en agua con sal, destapadas) y el queso desmenuzado.

Dar un hervor y servir en platito hondo.

Cauche de Camarones

Ingredientes:

1	Kilo	Camarones
1/2	Kilo	Queso mantecoso
1		Cebollas rojas
2		Tomates
2	Tazas	Leche evaporada
50	Gramos	Ajos
2	Ramas	Huacatay
4		Papas blancas
1		Huevo
1/2	Taza	Aceite

Preparación:

1- Cocer las papas, pelarlas y cortarlas en rodajas.
2- Saltear las cebollas en el aceite y agregar los ajos majados, cocerlos bien y echar los tomates pelados y picados, así como las ramas de huacatay.
3- Agregar las colas de camarón y cocerlas brevemente.
4- Poner en cada plato hondo dos tajadas de papa, salsa de camarones, tajaditas finas de queso, papas, salsa y queso.
Batir la leche con el huevo, sal y pimienta y bañar cada plato, gratinar



Cauche de Queso

Ingredientes:

1/2	Kilo	Queso fresco mantecoso
1		Cebolla
20	Gramos	Ajos pelados
1/2	Taza	Aceite
1		Tomate
2		Ajíes panca
1	Rama	Huacatay
1	Rama	Orégano
1	Taza	Leche evaporada
1/2	Taza	Caldo claro
4		Papas blancas
1/2	Cuchta.	Pimienta
1/4	Cuchta	Cominos

Preparación:

1- Freír los ajos picados en *brunoise* (finamente) y la cebolla en juliana gruesa. Cuando la cebolla se vea transparente, agregar el tomate pelado y picado, las ramas de huacatay y orégano, así como el ají molido, sal, pimienta y cominos.

2- Agregar el caldo y la leche, luego poner en un plato refractario tajadas de papa sancochada cubriendo con tajadas de queso y la salsa, llevar al horno caliente hasta que el queso se derrita.

Chairo

Ingredientes:

½	Kilo	Lomos de cordero
1/2	Kilo	Osobuco de res
1/4	Kilo	Cecina
1/2	Kilo	Papas
1/2	Taza	Mote
1		Apio
1		Poro
1		Tomate
1	Taza	Habas verdes peladas
1		Zanahoria
6		Chuños enteros
2		Ajíes panca
1		Cebolla

50	Gramos	Ajos pelados
1	Rama	Hierba buena
1	Rama	Orégano
1/2	Cucharada	Cominos
1		Rocoto

Preparación:

1-Cocer la carne y cecina, apio poro y tomate hasta que estén blandas; colar y reservar el caldo y las carnes picadas.

2- Aparte hacer un aderezo friendo en el aceite los ajos, cebolla picados en *brunoise*, ají molido, cominos y sal, agregarle el caldo, zanahoria picada, mote cocido, papas picadas, chuños molidos grueso y las hierbas. Antes de retirar del fuego, agregar el rocoto que debe hervir pero sin romperse.

3- Por último agregar la carne picada así como las habas, cocidas aparte.

Chupe de Camarones

Ingredientes:

1	Kilo	Camarones
6	Unidades	Papas
1	Unidad	Choclo
200	Gramos	Zapallo
3	Cucharadas	Arroz
1	Unidad	Cebolla
1	Rama	Huacatay
30	Gramos	Ají panca molido
2	Unidades	Tomates
20	Gramos	Ajos pelados
1/2	Cucharadita	Pimienta de chapa
1/2	Taza	Habas peladas
300	Gramos	Queso fresco serrano
300	Gramos	Filete de corvina

Preparación:

1- Cocer los camarones lavados y limpios de la bolsita oscura en dos litros de fondo claro o agua y colar, reservando el líquido y los camarones por separado.

2- Freír la cebolla y ajos picados en *brunoise* (finamente), agregar los tomates rallados o picados, la pimienta de chapa, orégano, el ají panca y huacatay. Cocer bien.
3- Agregar el líquido de la cocción de los camarones que se reservó y las papas peladas y cortadas en dos, el arroz, choclo picado en rodajas, zapallo picado en dados y habas; hervir hasta que esté bien cocido.
4- Agregar el queso desmenuzado, los camarones y la leche que no debe hervir.
5- Se le pueden poner huevos escalfados.
6- Se sirve con trozos de pescado frito.



Cubierto de Camarón

Ingredientes:

1	Kg.	Camarones
4		Huevos
1	Tarro	Leche evaporada
1/4		Harina sin preparar
50	Grms.	Ají panca molido
2		Cebollas rojas

2		Tomates
2	Ramas	Huacatay
½	Cuchta.	Pimienta negra molida
1/4	Cuchta.	Pimienta de chapa
1		Limón
1	Taza	Aceite vegetal
50	Grms.	Ajo picado
1/16		Ciboulette

Preparación:

1- Limpiar los camarones y pelar las colas, sazonarlos con sal, pimienta y jugo de limón.

2- Batir los huevos hasta que levanten, agregarles sal pimienta y harina, cubrir los camarones y freírlos en aceite caliente.

3- A parte, freír las cebollas cortadas en juliana gruesa y cocer hasta que esté transparente, agregar los ajos picados en *brunoise*, el ají molido, pimienta molida, pimienta de chapa chancada y tomates picados y sin piel, incorporar la leche, dar un hervor y verter sobre los camarones arrebozados espolvoreando huacatay picado.

4- Servir de inmediato y acompañar con arroz.

Cuy Chactado

Ingredientes:

		Cuyes grandes
50	Gramos	Ajos
1	Kilo	Papas
1	Litro	Aceite vegetal
4		Limones
1		Cebolla roja
2		Ajíes frescos

Preparación:

1-Limpiar los cuyes y sacarles las patas y cabeza, sazonarlos con sal y ajos.
2- Orearlos al sol y freírlos en fritura profunda poniéndoles una chaquena (piedra) encima, a fuego medio.
3- Sacarlos y echarles jugo de limón para dorarlos.
4- Servir con papas y salsa de cebollas.

Desastillado de Charqui

Ingredientes:

1/4	Kilo	Charqui de res
		Choclo
1/4	Kilo	Habas
1		Tomates
1/2	Kilo	Cebollas
1	Kilo	Papas blancas
1	Ramito	Perejil
3		Limones
1/4	Cucharadita	Pimienta
1/4	Taza	Aceite

Preparación:

1- Soasar el charqui y remojarlo, luego cocerlo en el caldo, escurrirlo y desastillarlo (deshilacharlo)
2- Sancochar el choclo en agua con azúcar y jugo de 1limón, así como las papas y las habas peladas.
3- Picar las papas y mezclar con los choclos desgranados, habas y charqui.
4- Hacer vinagreta con el jugo de limón, sal, pimienta perejil picado y aceite. Mezclar con los demás ingredientes.

Locro de Pecho

Ingredientes:

1	Kilo	Pecho de res
50	Gramos	Ají panca molido
1	Kilo	Papas
1		Cebolla roja
1		Cebolla de rabo
1	Rama	Hierba buena
1	Ramito	Culantro
1	Ramito	Perejil
1	Cucharada	Orégano
1	Cucharadita	Pimienta de chapa
1	Cucharadita	Cominos
1/2	Cucharadita	pimienta molida
1		Apio
1		Poro

2		Tomates
1		Zanahoria
1		Hoja de laurel
10	Gramos	Ajos
150	Mililitros	Aceite vegetal
1		Limón

Preparación:

1- Poner la carne a cocer con el apio, poro, tomates, zanahoria, ajos, y laurel durante tres horas y colarlo, reservar la carne y el caldo.
2- Hacer un aderezo con la cebolla, ají, cominos, pimienta y orégano, en el aceite, separando la grasa que se reserva.
3- Agregar el caldo, hierba buena, papas peladas y cortadas, cuando estén cocidas majarlas.
4- Cortar las cebollas de rabo en brunoise (fino) así como el culantro y perejil, agregarle sal, pimienta y jugo de limón.
5- Servir el caldo con papas majadas, carne en trozos bañada con el aceite del aderezo y las cebollas picadas y sazonadas.

Matasca de Carne

Ingredientes:

1/2	Kilo	Carne de tapa de res
1	Kilo	Papas blancas
50	Gramos	Ají panca molido
50	Gramos	Ajos pelados
1/2	Cucharadita	Cominos molidos
1/4	Cucharadita	Pimienta molida
2		Zanahorias
1		Cebolla
1	Cucharada	Vinagre tinto
1	Cucharada	Orégano
1/4	Taza	Aceite

Preparación:

1- Saltear la carne picada en dados y sazonada con sal, pimienta y cominos. Reservar y freír en la misma sartén los ajos majados y la cebolla cominos, pimienta y ají, juntar con la carne. .
2- Cocer con caldo hasta que la carne esté blanda, agregar las zanahorias picadas, papas cortadas en dados, el vinagre y orégano.
3- Servir con arroz graneado.



Ocopa Arequipeña

Ingredientes:

¾	Kg	Camarones medianos
6		Camarones grandes (decoración)
½	Kg.	Cebolla roja
100	Grms.	Ajos pelados
2	Ramas	Huacatay
2		Ají panca entero
½	Kg.	Ají amarillo fresco
4	Chdas.	Aceite de oliva
2	Tazas	Aceite vegetal
1 ¼	Tarro	Leche evaporada
6		Rosquitas de manteca de buena calidad o galletas de vainilla
50	Grms.	Maní tostado
50	Grms.	Pecanas peladas
100	Grms	Queso parmesano o queso serrano
1	Kilo	Papas amarillas o blancas
4		Huevos
100	Grms.	Aceitunas de botija
1		Limón

½	Chdta.	Pimienta
1		Lechuga crespa

Preparación:

1- Pelar las colas de los camarones y limpiar los cuerpos sacándoles la bolsita negra que está debajo de la cáscara, sin confundir con el coral.
2- Saltear las colas sazonadas con sal, pimienta y jugo de un limón y luego los cuerpos, hasta que adquieran un color rojo.
3- Licuar sólo los cuerpos con una taza de agua hirviendo y colar.
4- Aparte, saltear la cebolla cortada en trozos grandes, los ajos enteros, el ají Amarillo sin pepas, el ají Panca soasado y sin pepas y las hojas de huacatay, hasta que empiecen a dorar.
5- Colocar esta preparación en la licuadora junto con el fondo colado de camarones, aceite, leche, rosquitas, queso rallado, maní y pecanas, batiendo, hasta obtener una salsa cremosa y no muy espesa.
6- Servir sobre papas cocidas, cortadas en rodajas, adornando con tajadas de huevo duro, colas de camarón, aceitunas y pecanas enteras así como con hojas de escarola y camarones enteros cocidos.

Papas Arrebozadas

Ingredientes:

1	Kilo	Papas blancas
1/2	Kilo	Queso fresco cremoso
5		Huevos
1	Taza	Leche
1/2	Taza	Harina
1/2	Cucharadita	Pimienta
1	Ramito	Perejil

Preparación:

1- Cocer las papas y cortarlas en rodajas delgadas.
2- Batir los huevos hasta que levanten bien, agregarles sal, pimienta leche, harina y perejil picado.
3- Poner entre dos rodajas de papas una de queso, pasarlas por la mezcla de huevos y freilas en fritura profunda.
4- Servirlas con salsa llatán o salsa de cebollas.



Pebre de Lomos

Ingredientes:

1	Kilo	Lomos de cordero
300	Gramos	Cecina
1/2	Kilo	Yucas
1/2	Taza	Garbanzos
3		Papas blancas
6		Chuños
1/2	Taza	Aceite vegetal
1		Cebolla de rabo
1		Poro
1		Zanahoria
1		Tomate
50	Gramos	Ajos pelados
3		Ajíes mirasol
1	Rama	Hierbabuena
1	Rama	Orégano
1		Ají amarillo fresco
2		Limón
1/4	Taza	Aceite de oliva

Preparación:

1- Cocer los lomos y cecina con dos litros de agua, zanahoria, poro y apio hasta que la carne esté bien blanda. Colar y reservar el caldo y la carne.

2- Aparte freír los ajos y cebolla picados en *brunoise* (finamente) y agregar los ajíes molidos y los garbanzos remojados, pelados y molidos toscamente; añadiendo el caldo reservado, yucas y papas picadas, así como el arroz, chuño remojado y molido gruesamente, hierbabuena y orégano.

3- Se sirve con la carne cortada en trozos y se acompaña con una salsa de cebolla con rabo, ají picado, jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta.



Picante de Camarones

Ingredientes:

4		Camarones grandes
1	Kg.	Camarones medianos
4		Rocotos rojos
2	Taza	Vinagre de vino tinto
100	Grms.	Ajos pelados
100	Grms.	Mantequilla con sal
50	Grms.	Pecanas peladas
2	Tazas	Fondo oscuro
4	Tajadas	Pan de molde grande

1/2	Lata	Leche evaporada
1	Taza	Crema de leche
150	Grms.	Queso parmesano
1	Kg.	Papa amarilla
2		Limón
2		Huevo
30	Grms.	Aceituna
		Ciboulette
		Perejil crespo

Preparación:

1- Limpiar los camarones, separando las colas de los cuerpos y pelándolas. Pasarlas ligeramente por agua hirviendo con sal y jugo de limón.

2- Saltear los cuerpos en un poco de mantequilla hasta que se pongan rosados, entonces, agregarles el fondo y darles un hervor, luego licuarlos y colarlos, reservando el fondo obtenido.

3- Aparte, freír en el resto de mantequilla, los ajos finamente picados y los rocotos previamente cocidos en agua con sal y vinagre, hechos puré. Incorporar las pecanas picadas grueso, el fondo que se reservó, el pan licuado con leche, la crema y el parmesano; por último, mezclar con las colas.

4- Servir con papas sancochadas, huevo duro y aceitunas. Adornar con camarón grande salteado.



Picante de Cuy

Ingredientes:

2		Cuyes limpios
2		Cebolla
50	Gramos	Ajos pelados
100	Gramos	Maní tostado
50	Gramos	Ají mirasol molido
100	Mililitros	Aceite.

Preparación:

1- Cortar los cuyes en cuartos, sin patas ni cabeza y freírlos en fritura profunda.
2- Hacer un aderezo con la cebolla cortada en *brunoise* (fino), los ajos picados y ají.
3- Agregar el fondo oscuro y las presas, cocerlas hasta que estén blandas, añadir el maní molido.

4- Servir con papas doradas.

Puchero o Sancochado

Ingredientes:

1	Kilo	Carne de pecho de res
2		Choclos
1/4	Kilo	Cecina
		Repollo chico
1/2	Kilo	Yuca
1/4	Taza	Arroz
100	Grms.	Chuños blancos
1/2	Taza	Garbanzos
1/2	Kilo	Zapallo
1	Kilo	Papas blancas
1	Kilo	Camotes
1	Rama	Hierba buena
1	Cucharadita	Pimienta de chapa
1		Apio
1		Poro
1		Zanahoria

Preparación:

1- Poner la carne con el apio, poro, zanahoria laurel, orégano con agua que cubra. Añadir los garbanzos, chuño y yucas.
2- Poner en una olla el aceite y freír las cebollas, ajos y ají
3- Agregar al caldo, papas y camotes y armar “paquetitos” de hojas de repollo rellenos con arroz. Echar la pimienta de chapa y hierba buena.
4- Servir el caldo con una salsa de cebollas de rabo con hierba buena y jugo de limón.
5- Las carnes y papas, camotes se sirven en plato aparte.



Rocoto Relleno con Lomo

Ingredientes:

6		Rocotos grandes y de base ancha
¾	Taza	Vinagre tinto
½	Kilo	Lomo fino
½	Chda.	Pimienta molida
100	Gms.	Ají panca molido
½	Kg.	Cebolla roja
100	Grms	Ajos pelados
100	Grms	Mantequilla

100	Grms	Pecanas
6	Chdas.	Aceite de oliva
100	Grms.	Pasta de tomate
250	Mlts.	Vino blanco
300	Grms	Queso Mozarella
½	Litro	Crema de leche
2		Huevos
200	Gramos	Queso parmesano
½	Lt.	Fondo oscuro de res
1Kg.		Papa amarilla
		Sal

Preparación:

1- Cortar a 4 rocotos una tajada de la parte del tallo, extrayéndoles las pepas y las venas y cocerlos en abundante agua con sal y 1/4 de taza de vinagre, repitiendo esta operación tres veces. Los otros rocotos también limpiarlos de pepas y venas cociéndolos con los demás. Separarlos y licuarlos (2).
2- Picar finamente el lomo sazonándolo con pimienta para freírlo en mantequilla. Agregar los ajos y la cebolla picados en brunoise, así como el ají Panca tostado y molido junto con un poco de rocoto molido. Agregar las pecanas picadas y seguir friendo, incorporar luego un poco de fondo y 2 cucharadas de crema.
3- Aparte, freír en aceite de oliva dos cucharadas de ajos picados, agregar la pasta de tomates, una cucharada de rocoto molido, el vino y fondo, dejando que cocine 5 minutos.
4- Rellenar los rocotos con la preparación de lomo, con cuidado de no romperlos. Colocar la salsa de tomates en el fondo de un plato refractario, colocar encima un rocoto relleno y una papa cocida, cubrir ambos con queso mozarella y mitad de parmesano rallado.
5- Batir ligeramente los huevos con sal y pimienta, mezclar con la crema y verter sobre los rocotos y papas. Llevar, entonces, a hornear, hasta que el baño esté cuajado y dorado. Servir enseguida.

Queso al Horno

Ingredientes:

1	Kilo	Queso fresco mantecoso
1/2	Kilo	Cebollas
2	Unidades	Rocotos
1	Unidad	Huevo
1/2	Taza	Leche evaporada
1/4	Cucharadita	Pimienta

1	Kilo	Papas blancas

Preparación:

1-Limpiar los rocotos de todas sus venas y cortarlos en rodajas muy finas.
2-Cortar el queso en tajadas y las cebollas en rodajas.
3-Poner en un molde engrasado el queso, encima las cebollas y rocotos, otra capa de queso, cebollas y rocoto, sal y pimienta así como la leche con el huevo batido.
4-Hornear hasta que dore. Acompañar con papas sancochadas.

Soltero de Queso

Ingredientes:

1/2	Kilo	Queso arequipeño
4		Choclos tiernos
1/2	Kilo	Habas
½	Kilo	Tomates
1		Cebolla roja
200	Gramos	Aceitunas verdes
1/2	Kilo	Papas blancas
1		Ramito Perejil
4		Limones
1/2	Cucharadita	Pimienta molida
1/2	Taza	Aceite

Preparación:

1- Cocer las papas y cortarlas en dados, así como las habas peladas, y los choclos desgranados.
2- Picar la cebolla en cuadritos, perejil en *brunoise* (finamente), tomates pelados y cortados en dados y las aceitunas en rodajas.
3- Cortar el quedo en daditos.
4- Hacer una vinagreta con el jugo de los limones, sal, pimienta y aceite y mezclar todo.

DULCES

Bizcochuelo

Ingredientes:

8		Huevos
8	Cuchdas.	Azúcar blanca
8	Cuchdas.	Chuño
1/2	Copa	Pisco

Preparación:

1- Batir los huevos clara y yema juntas, hasta que estén bien espesas y formen picos.

2- Agregar entonces el azúcar, poco a poco y luego el pisco, gota a gota.

3- Retirar de la batidora para echar el chuño, también poco a poco a través de un cernidor, mezclando suavemente con cuchara de palo.

4- Colocar en un molde forrado con papel manteca y poner en el horno caliente a 200 grados durante media hora.

Dulce de Membrillo

Ingredientes:

1	Kilo	Membrillos
3/4	Kilo	Azúcar Blanca
1	Raja	Canela

Preparación:

1- Pelar los membrillos y cortarlos en daditos.

2- Ponerlos en una olla con la canela y dos tazas de agua, darles un hervor, agregándoles el azúcar.

3- Hervirlos hasta que tomen punto ligero.

Dulce de Papaya Arequipeña

Ingredientes:

1	Kilo	Papaya arequipeña
1	Kilo	Azúcar Blanca

1	Raja	Canela
1		Limón

Preparación:

1- Partir las papayas y sacarles las pepas, cortarlas en juliana.

2- Poner la fruta en una olla con la canela y el azúcar con agua que la cubra.

3- Cuando la papaya esté cocida y espese, agregar el jugo de limón y retirar del fuego.

Guaguas

Ingredientes:

800	Gramos	Harina panadera
200	Gramos	Harina pastelera
50	Gramos	Levadura prensada
200	Gramos	Azúcar
10	Gramos	Sal
4	Unidades	Huevos
200	Gramos	Mantequilla
200	Mililitros	Leche
100	Mililitros	Agua
2	Unidades	Naranjas
1	Cucharada	Canela en polvo

Preparación:

1- Poner en un tazón el agua tibia con un poco de azúcar, 100 gramos de harina y levadura, dejar levar hasta que doble su volumen.
2- Poner el resto de ingredientes en un volcán con la mantequilla en pomada, luego se incorpora la masa con levadura.
3- La masa debe trabajarse hasta que se despegue de la mesa, luego se pone sobre la mesa aceitada y también aceitar la masa.
4- Se deja fermentar hasta que doble su volumen.
5- Luego se amasa para quitar el aire y se vuelve a fermentar dos veces más.
6- Se da forma a las guaguas y se deja volver a fermentar al doble.
7- Se hornea a 220 grados durante 25 minutos.

Huevos a la Nieve

Ingredientes:

10		Huevos
1 1/2	Litros	Leche Fresca o evaporada, terciada con agua
1 1/4	Taza	Azúcar blanca
2	Rajas	Canela en rama
1	Cuchda.	Canela en polvo
1	Copa	Jerez dulce

Preparación:

1- Poner en una olla gruesa la leche, con la canela y una taza de azúcar y darle un hervor, sacando la canela.

2- Batir las claras a punto de nieve, agregándoles el resto de azúcar, poco a poco, hasta que forme picos.

3- Echar el merengue a la leche hirviendo, de cucharada en cucharada, para formar copos cocidos, que se van retirando a un plato grande.

4- Cuando se hayan cocido todos los copos, batir las yemas con un poco de leche y echarlas a la leche caliente, poniendo al fuego hasta que espese. Echarle el jerez.

5- Verter las yemas sobre los copos de claras y espolvorear con la canela molida.

Mazamorra de Poscuapi o de Semana Santa

Ingredientes:

1/2	Kilo	Maíz Morado
3	Rajas	Canela en rama
1	Cucharada	Clavo de olor
3		Manzanas criollas
3		Membrillos
200	Gramos	Guindones
100	Gramos	Guindas
200	Gramos	Huesillos
2	Tazas	Azúcar blanca
1/2	Taza	Harina de camote

1		Limón
1	Cucharada	Canela en polvo

Preparación:

1- Lavar el maíz y cortar las corontas, ponerlas a cocer con dos litros de agua, canela y clavo; hasta que el maíz reviente.

2- Colar y volver a poner al fuego, agregar entonces las frutas secas remojadas y la fruta fresca pelada y cortada en trozos medianos.

3- Cuando la fruta seca esté blanda, agregar el azúcar y la harina de camote disuelta en agua fría, para retirar del fuego agregar jugo de limón; servir espolvoreando canela en polvo.



Queso de Maná

Ingredientes:

1/2	Kilo	Pepas de zapallo o Almendras
2	Litros	Leche fresca entera
3	Tazas	Azúcar
20		Yemas de huevo
2	Rajas	Canela en rama
1	Taza	Azúcar en polvo
1	Copa	Vino dulce

Preparación:

1- Pelar y moler las pepas de zapallo o almendras.

2- Poner a hervir en una olla gruesa, la leche con el azúcar, las almendras, las yemas ligeramente batidas y la canela hasta que espesen, no tengan nada de líquido y al tocar la masa casi no se pegue.

3- Poner la preparación en la batidora y mover hasta que enfríe.

4- Poner en la mesa y amasar con un poco de azúcar en polvo, luego envolver en papel film (plástico). Colocar en un bol chico sin sacar el papel, apretar para que tome forma y colocar en un plato, retirar entonces el papel.

Queso Helado

Ingredientes:

1/2	Litro	Leche fresca
1/2	Litro	Crema de leche
5	Unidades	Yemas de huevo
2	Rajas	Canela
1	Taza	Azúcar
1	Cucharada	Canela en polvo

Preparación:

1- Calentar la leche mezclada con la crema, agregar la canela y el azúcar.
2- Hervir y agregar las yemas batiendo bien.
3- Congelar en moldes en forma de media bola.
4- Servir desmoldando y espolvorear con canela en polvo.

Tofee

Ingredientes:

1	Kilo	Azúcar
2	Tarros	Leche
50	Gramos	Mantequilla
150	Gramos	Pecanas
		Papel de celofán.

Preparación:

1- Calentar el azúcar con agua, hasta que empiece a tomar color, agregarle la mantequilla y la leche.
2- Mover hasta que espese a punto de bola suave.
3- Agregar las pecanas finamente picadas.
4- Hacer un rollo, cortar trozos pequeños y envolverlos en papel de celofán.

Voladores

Ingredientes:

6		Yemas de huevo
6	Cucharadas	Harina
1	Copa	Pisco Italia
1	Pizca	Sal
6	Cucharadas	Azúcar en polvo

Manjar blanco:

1	Tarro	Leche Evaporada
3/4	Taza	Azúcar Blanca

Preparación:

1- Batir las yemas hasta que estén cremosas, agregar el pisco poco por poco.

2- Echar la harina y hacer una masa, estirarla y cortar discos.

3- Colocarlos en una bandeja enmantecada y poner el dedo en el centro de cada disco y presionar para que al cocer se levanten.

4- Rellenar, de a dos capas, con Manjar blanco que se hace de acuerdo a la receta (ver Rellenos). Espolvorear con azúcar en polvo.

COCINA DE LAS REGIONES DE LA SIERRA NORTE, CENTRO y SUR

Huaraz, Huancayo, Cajamarca, Ayacucho, Cuzco y Puno

Anquishu con Queso

Ingredientes:

4		Choclos tiernos
1	Cuchda.	Mantequilla
1		Quesillo curpae o fresco serrano

Preparación:

1- Desgranar los choclos y saltearlos en mantequilla hasta que estén dorados.

2- Colocar en un plato o fuente tajadas de quesillo formando un círculo para poner en el centro los choclos tostados.

Una variante de este plato es el Chumpu que está hecho con choclos asados a la brasa con su panca, que deben quedar de un bonito color dorado. Se sirven también con quesillo curpae.

Cebiche de Chochos

Ingredientes:

300	Gramos	Chochos
1/4	Kilo	Cebollas
/		Rocoto
4		Limones
4		Dientes de ajo
1/4	Cuchta.	Pimienta
2	Ramas	Muña o hierbabuena
2	Ramas	Perejil
2	Ramas	Culantro

2	Cuchdas.	Aceite de oliva

Preparación:

1- En la región Chavín se venden los chochos precocidos, pero fuera de ella es necesario prepararlos remojándolos dos días para cocerlos en abundante agua durante 6 horas en olla corriente o una hora en olla de presión.

2- Una vez cocidos se escurren y se mezclan con una salsa hecha con las cebollas cortadas en pluma y lavadas en abundante agua fría, rocoto picado sin pepas ni venas, culantro, perejil y muña finamente picados, sal, pimienta, jugo de limón y aceite de oliva.

Chicharrón Colorado

Ingredientes:

1	Kilo	Pierna de cerdo
2	Kilos	Grasa de cerdo
1/2	Cuchta.	Pimienta
1	Kilo	Papitas menudas "putupapa"
6		Ajíes panca
30	Gramos	Ajos pelados
1	Vaso	Vinagre de chicha de jora fuerte
2	Ramas	Orégano fresco
1	Rama	Hierbabuena
100	Gramos	Maní crudo
2	Tazas	Caldo oscuro o de Cubitos

Preparación:

1- Cortar la carne en cuatro trozos y la grasa en daditos pequeños. Sazonar con sal y pimienta, colocándolas en una olla con agua que las cubra.

2- Hervir hasta que el agua se evapore completamente y entonces se fría en su propia grasa.

3- Aparte hacer un aderezo con los ajos picaditos, un poquito de la manteca del chicharrón, ají panca cashpado (soasado) y molido así como las hierbas.

4- Agregar el vinagre de jora y dejar que hierva. Echar entonces el caldo y el chicharrón, dejando unos minutos para ponerle el maní tostado, pelado y molido.
5- Mezclar por último con las papitas sancochadas y peladas, dando un hervor.



Chicharrones de Cerdo

Ingredientes:

1	Kilo	Chuleta o pierna de cerdo
1	Kilo	Costilla de cerdo o carne de tocino.
2	Kilos	Grasa de cerdo
1	Kilo	Camotes
1	Kilo	Papas ushcupuru o amarillas
1/4	Kilo	Mote
2		Cebollas rojas
1		Rocoto verde
1		Rocoto rojo
1/4	Taza	Aceite de oliva

2		Limones
1/4	Kilo	Aceitunas negras
1/4	Cuchta.	Pimienta

Preparación:

1- Cortar la carne en trozos grandes y la grasa en daditos pequeños. Sazonar con sal y pimienta.

2- Colocar en una paila o sartén gruesa, de preferencia de cobre, agregando agua que los cubra.

3- Cocer a fuego mediano hasta que la carne esté blanda y se haya consumido toda el agua, entonces se debe dejar que dore en su propia manteca.

4- Ir retirando las presas a medida que se van dorando. Luego echar las papas y los camotes pelados y cortados en dos y dejar cocer hasta que estén blandos y dorados.

5- Servir las presas con mote, papas, camotes, salsa de cebollas y aceitunas.

Chiriucho

Ingredientes:

2	Unidades	Cuyes
2	Kilos	Gallina
1	Kilo	Salchichas
1	kilo	Queso fresco
3	Unidades	Choclo
1	Unidad	Cebolla de rabo
1/2	Cucharada	Pimienta
5	Unidades	Huevos
1	Cucharada	Bicarbonato
2	Unidades	Limones
1	Unidad	Apio
1	Unidad	Poro
20	Gramos	Ajos
1	Taza	Harina de maíz
1	Taza	Caucau (hueveras)
2	Unidades	Rocotos

Preparación:

1- Sazonar los cuyes con sal, pimienta y jugo de limón y frotarlos con bicarbonato, ponerlos en el horno a 200° durante ½ hora.
2- Sazonar la gallina con sal, pimienta y jugo de limón y cocerla en agua con verduras y ajos.
3- Cortar el queso en tajadas y enharinarlo, freírlo.
4- Hacer tortillas de maíz con la cebolla picada, choclo licuado, pimienta y huevos batidos.
5- Freír a fuego lento las salchichas.
6- Servir cada plato con una porción de cada producto, adornar con tajadas de rocoto.

Chuñocola

Ingredientes:

1	Kilo	Huesos de res (manzana)
1	Kilo	Carne de pecho de res
1/4	Kilo	Salchicha cuzqueña
1/2	Taza	Garbanzos
1/2	Kilo	Papas blancas arenosas
100	Gramos	Chuño entero
1/4	Taza	Harina de chuño
1		Apio
1		Poro
1		Zanahoria
1/2	Taza	Aceite
2		Ají mirasol
1		Ají panca
¼	Cucharadita	Cominos
1/4	Cucharadita	Pimienta
2	Ramas	Hierba buena

Preparación:

1- Poner a cocer los huesos, carne, los garbanzos remojados y pelados, apio, poro, zanahoria y dos litros de agua, hasta que la carne esté blanda. Entonces colar y reservar el caldo, los garbanzos y la carne.

2- Hacer un aderezo con los ajos picados, el ají molido y la salchicha picada, agregar el caldo, carne y garbanzos, chuño remojado y molido grueso, las papas picadas.

3- Para servir, agregar la hierbabuena picada.

Chuño P'asi

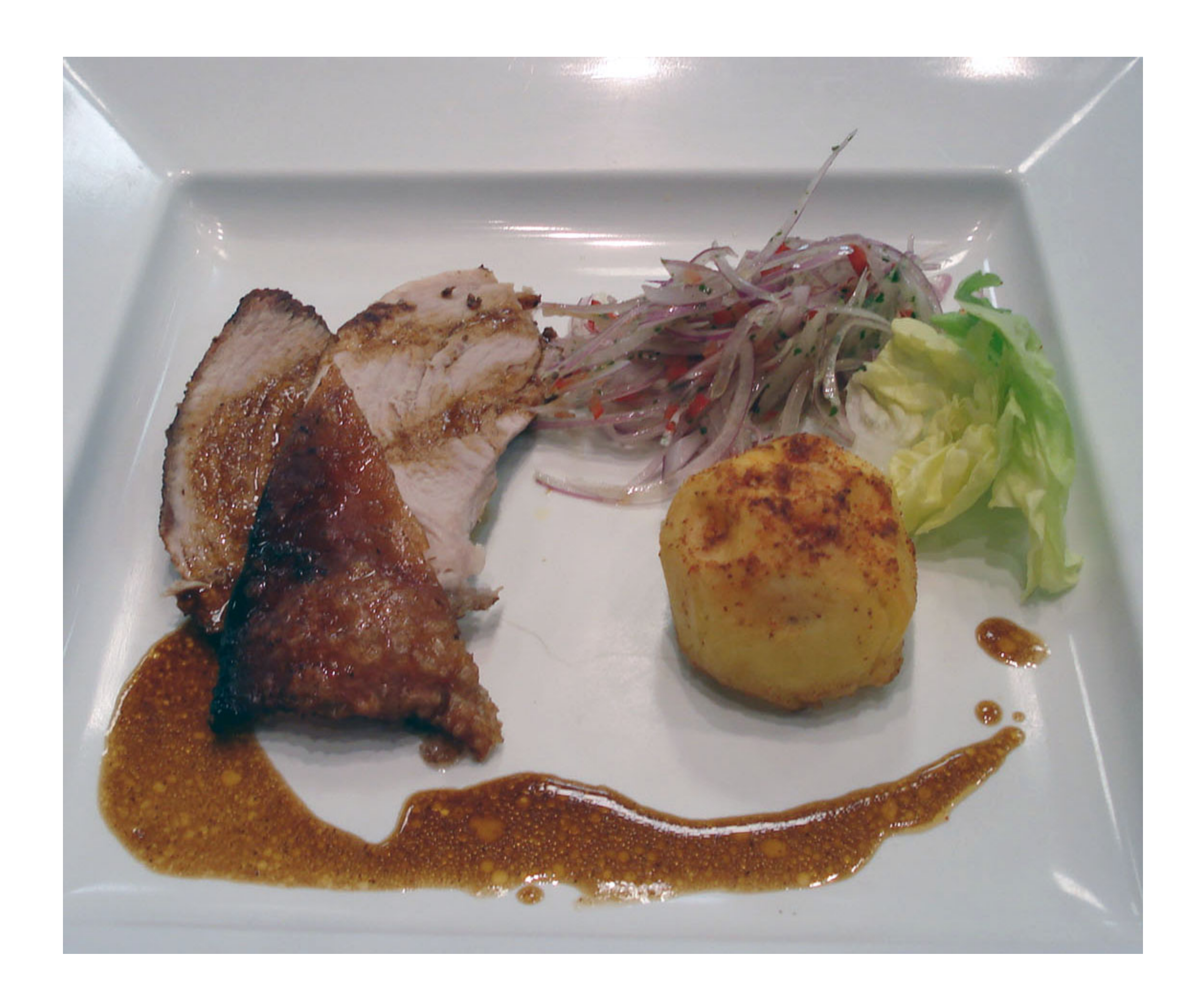
Ingredientes:

1/2	Kilo	Chuño
1	Taza	Leche fresca
2		Huevos
200	Gramos	Queso fresco serrano
2	Cuchdas	Mantequilla
1	Taza	Nata o crema de leche
1/4	Cuchta	Pimienta recién molida
1	Rama	Orégano fresco
2	Ramas	Perejil

Preparación:

1- Remojar el chuño el día anterior. Luego ponerlo a cocer con sal, la leche y mantequilla.

2- Agregar la crema, pimienta, queso y huevos batidos. Revolver y servir de inmediato espolvoreando perejil y orégano picados.



Cuchicanca

Ingredientes:

1		Pierna de cerdo de 7 u 8 kilos o
1		Lechón con hueso y su piel
1/8	Kilo	Ají mirasol
1/8	Kilo	Ají panca
100	Gramos	Ajos pelados
2	Cuchdas.	Pimienta molida
2	Cuchdas.	Cominos molidos
1	Vaso	Vinagre tinto
6		Limones
1	Kilo	Cebollas
2		Rocotos
2	Ramas	Culantro
2	Ramas	Muña o hierbabuena
2	Ramas	Perejil
1/4	Taza	Aceite de oliva

Preparación:

1- Limpiar la carne de cerdo y hacerle unos tajos en la piel; luego ponerla desde el día anterior en adobo de sal, pimienta, cominos, ajíes tostados y molidos y el vinagre.

2- Bañarla con el jugo de cuatro limones y colocarla al horno en una bandeja enmantecada a 200°, bajando la temperatura a 150° cuando haya dorado. Cocer durante tres horas aproximadamente.

3- Servir con trozos de piel bien dorada con salsa de Cebollas, hecha de rocotos, perejil, muña y culantro, sazonada con sal, pimienta, jugo de limón y aceite. Acompañar de papitas ushcupuru doradas.

Cuy Colorado

Ingredientes:

2		Cuyes gordos y tiernos
4		Papas amarillas
1/2	Cuchta.	Pimienta
1/2	Cuchta.	Cominos
1	Taza	Harina de maíz
30	Gramos	Ajos pelados
6		Ajíes panca
2	Ramas	Orégano fresco
1	Vaso	Chicha de jora
1	Taza	Caldo oscuro o de Cubitos
100	Gramos	Maní crudo
2	Tazas	Aceite vegetal
1/2	Taza	Aceite de oliva
1		Limón

Preparación:

1- Limpiar y cortar en mitades los cuyes sazonándolos con sal, pimienta y cominos, agregándoles el jugo de limón.

2- Pasarlos por harina y ponerlos en el aceite vegetal tibio, dejándolos cocer tapados a fuego lento durante 20 minutos para luego subir el fuego al máximo, hasta que se doren.

3- Aparte freír en aceite de oliva los ajos finamente picados, agregando los ajíes soasados y molidos, el orégano y la chicha. Reducir y agregar el maní tostado y molido.

4- Entonces echar el caldo y los cuyes, dar un hervor y retirar del fuego.

5- Servir con papas sancochadas o doradas.

Hualpacashqui o Sopa de Gallina a las Hierbas

Ingredientes:

1		Gallina tierna
4		Papas "ushcupuru" regionales o amarillas
1		Quesillo "curpae" o
1/4	Kilo	Queso fresco serrano.
2		Huevos
2	Ramas	Chincho o huacatay, camash o paico, muña, orégano fresco, culantro y perejil.
1	Pizca	Pimienta
1		Cebolla
1		Tomate
1	Rama	Apio

Preparación:

1- Poner a cocer la gallina en un litro y medio de agua, agregándole la cebolla, tomate, apio, sal y pimienta.

2- Cuando la carne esté suave, retirarla y deshuesarla. Reservar.

3- Cocer las papas en el caldo colado y cuando estén listas, agregar el queso desmenuzado, los huevos ligeramente batidos y por último, las hierbas finamente picadas.

4- Servir con la carne.

Jamón Serrano de la Región

Ingredientes:

1		Pierna de cerdo sin piel
2 1/2	Kilos	Sal virgen (entera)
50	Gramos	Salitre
1/8	Kilo	Ají panca

1/8	Kilo	Ají mirasol
150	Gramos	Ajos pelados
1	Cuchda.	Pimienta
1	Cuchda	Cominos
2	Ramas	Romero fresco
4	Hojas	Laurel
2	Ramas	Culantro
2	Ramas	Muña o hierbabuena
1	Rama	Orégano fresco
1	Kilo	Cebollas
2		Rocotos
1/2	Kilo	Mote
1/4	Taza	Aceite de oliva

Preparación:

1- Preparar una salmuera con el salitre, un kilo de sal y dos litros de agua y sumergir la pierna de cerdo durante dos días. Luego poner en un recipiente con huecos especiales, una capa de sal, encima colocar la carne cubriendo con más sal y colocando peso encima para que drene durante tres días.

2- Al término de este tiempo sacar la pierna y cubrirla con una capa gruesa de los ajíes molidos con ajos, sal, pimienta y cominos.

3- Colgar la carne en un lugar aireado o cerca al humo de la cocina durante uno o dos meses. Solo se puede hacer así en lugares de clima muy frío y seco.

4- Cuando ya esté añeja y se desee consumir, cocerla en abundante agua con romero, 50 gramos de ajos, orégano y laurel durante tres horas. Sacar del fuego y dejarla enfriar dentro de su caldo. Si se desea se le puede quitar el ají de la cobertura remojando la pierna previamente.

5- Servirla en tajadas con Salsa de cebollas con rocoto, muña y culantro finamente picados, sal, pimienta, jugo de limón y aceite. Acompañarla con mote cocido en abundante agua durante cuatro horas en olla corriente o una hora en olla de presión.

Lagua o Crema

Ingredientes:

1/2	Taza	Harina de trigo o quinua blanca
1	Litro	Caldo claro o de pollo o res

1		Queso curpae o
1/4		Queso fresco serrano
2	Ramas	Huacatay, paico, culantro, muña o hierbabuena

Preparación:

1- Diluir la harina en agua fría y agregarla al caldo caliente.

2- Cuando espese agregar las hierbas picadas y el queso desmenuzado. Servir enseguida.

Pachamanca Huanca

Ingredientes: (para 10 porciones)

4	Kilos	Pierna de cerdo
2	Kilos	Pierna de cordero
4	Kilos	Gallina tierna
1/2	Kilo	Ajos pelados
1	Atado	Huacatay
5		Rocotos
10		Ajíes mirasol
2	Vasos	Vinagre de chicha
1	Cuchda.	Pimienta recién molida
2	Cuchdas.	Cominos molidos
1/2	Litro	Aceite
3	Kilos	Habas tiernas
2	Kilos	Papas
2	Kilos	Camotes
2	Kilos	Ocas
2	Paquetes	Hojas de plátano
3	Paquetes	Marmaquilla

Preparación:

1- Hacer un hueco en la tierra de 0.30 ctms. de profundidad por 0.80 de diámetro y colocar las piedras medianas y algo planas (calas) en forma de arco con ayuda de planchas metálicas, para meter la leña y calentarlas durante cuatro horas como mínimo.

2- Mientras tanto sazonar las carnes con el ají mirasol *cashpado* (soasado) y molido, los rocotos sin venas ni pepas, molidos con el huacatay y los ajos, mezclado todo con sal, pimienta, cominos y el vinagre.

3- Cuando las piedras estén bien calientes y hayan pasado de rojo a blanco, retirarlas cuidadosamente y poner una capa al fondo del hueco, encima hojas de plátano y marmaquilla, luego las carnes en capas, alternando con más piedras y hojas. En seguida humitas y las habas con su vaina, más piedras, papas, ocas y camotes.

4- Todo esto se cubre con hojas, piedras, costales mojados y tierra.

5- Pasadas cuatro horas, sacar cuidadosamente y servir de inmediato.

Las humitas se preparan como en la receta, (ver Entradas) y se cuecen en la pachamanca.

Papacashqui o Sopa de Papas a las Hierbas

Ingredientes:

1/2	Kilo	Papas blancas chicas
1	Litro	Caldo claro de carne o pollo
2		Quesillos curpae o queso fresco serrano
2		Huevos
1	Pizca	Pimienta
2	Ramas	Chincho o huacatay, camash o paico, ruda, orégano, culantro, muña y perejil.

Preparación:

1- Pelar y cortar las papas en rodajas, cortar el queso también en rodajas y las hierbas picarlas muy finamente.

2- Calentar el caldo y echar las papas hasta que cuezan sin deshacerse. Entonces agregar las hierbas, la mitad del queso desmenuzado y los huevos ligeramente batidos con sal y pimienta.

3- Servir en plato hondo y cubrir con rodajas finas de queso, luego gratinar hasta que se derrita el queso. Servir de inmediato. Se puede hacer sin huevos.



Papas Chunias

Ingredientes:

8		Papas ushcupuru o amarillas medianas
800	Gramos	Camarones medianos
2		Rocotos rojos
20	Gramos	Ajos pelados
1	Taza	Vinagre
1/2	Cuchta.	Pimienta
1	Tarro	Leche evaporada
3	Cuchdas.	Harina
100	Gramos	Margarina
1/2	Litro	Crema de leche
150	Gramos	Queso parmesano
150	Gramos	Quesillo curpae o fresco serrano
4	Ramas	Perejil
1	Rama	Romero
1		Nuez moscada
1		Limón

Preparación:

1- Pelar las papas, sacarles una tapita y ahuecar el centro con una cucharita de bolear. Blanquearlas en agua hirviendo con sal y sacarlas algo duras.

2- Limpiar los camarones, pelar las colas y extraer el coral. Sazonarlos con sal, pimienta y jugo de limón.

3- Hacer Salsa blanca con la harina que se fríe en tres cucharadas de margarina hasta que burbujee, luego añadir la leche evaporada, sal, pimienta y nuez moscada rallada.

4- Picar finamente los ajos y freírlos en dos cucharadas de margarina, agregar entonces dos cucharadas de rocotos cocidos en agua con vinagre y sal, luego molidos, añadir los camarones con el coral y la mitad de la salsa blanca.

5- Rellenar con esta preparación las papas y ponerles la tapita.

6- Mezclar el resto de la salsa blanca con la crema de leche, agregar el resto de los rocotos molidos y la mitad del parmesano.

7- Enmantecar un molde refractario, acomodar encima las papas y cubrir con la salsa, espolvorear los quesos parmesano y fresco rallados, poner al horno a 180 grados durante 20 minutos hasta que las papas estén blandas.

Servir en seguida poniendo dos papas por plato, adornar con una ramita de romero.



Parpas

Ingredientes:

3		Choclos maduros
2		Ajíes amarillos
20	Gramos	Ajos pelados
30	Gramos	Mantequilla
1/4	Kilo	Queso mantecoso
2		Huevos
1	Paquete	Pancas de choclo

Preparación:

1- Rallar o moler los choclos en la licuadora.

2- Picar finamente los ajos para freírlos en la mantequilla, agregar el ají molido y luego los choclos moviendo con cuchara de palo hasta que espese, entonces echar dos yemas y mover bien.

3- Sumergir las pancas en agua hirviendo para que se suavicen.

4- Colocar un poco de masa en una panca y ponerle un trozo de queso, atar sin cerrar por un extremo.

5- Colocarlas paradas en un brasero con la abertura hacia arriba durante 40 minutos. Servir en seguida.

Patachi

Ingredientes:

250	Gramos	Trigo pelado
150	Gramos	Habas secas
1/2	Kilo	Malaya de res
1/2	Kilo	Pierna de cerdo
1/4	Kilo	Caran (pellejo de cerdo)
100	Gramos	Chochoca
1/2	Kilo	Yucas
1	Rama	Paico
2	Ramas	Perejil
1	Rama	Hierbabuena

Preparación:

1- Remojar las habas el día anterior y pelarlas. Remojar también el trigo durante una hora.

2- Poner en una olla las carnes de res y cerdo con agua que las cubra y cocerlas durante dos horas.

3- Entonces agregar las yucas peladas y cortadas en dados, las habas, chochoca y trigo, dejando cocer por media hora.

4- Agregar sal a gusto y las hierbas finamente picadas.

Patasca o Patache

Ingredientes:

300	Gramos	Mote pelado
1/2	Kilo	Chuletas de cerdo sin hueso
1	Kilo	Gallina
1/2	Kilo	Malaya de res
1/4	Kilo	Pellejo de cerdo
4		Ajíes panca
2		Ajíes mirasol
50	Gramos	Ajos pelados
1		Cebolla roja
1/2	Cuchda.	Pimienta
1/2	Cuchda.	Cominos
1/2	Taza	Aceite vegetal
1	Vaso	Chicha fuerte
1	Rama	Chincho o huacatay, culantro y perejil

Preparación:

1- Remojar el mote durante dos días y sacarle las puntitas para cocerlo en olla de presión por una hora o en olla corriente tres o cuatro horas, ya que está listo cuando haya reventado.

2- Cortar las carnes en cuatro partes y sazonarlas con sal, pimienta y cominos para sellarlas en aceite caliente. Retirarlas de la olla y freír la cebolla y ajos finamente picados y luego los ajíes tostados y molidos. Volver las carnes a la olla echando la chicha y agua suficiente para que las cubra bien.

3- Cuando el mote haya reventado y las carnes estén blandas, mezclar las dos preparaciones y seguir hirviendo durante media hora más. Entonces sacar las carnes y deshuesar la de gallina, cortarlas en tajadas finas, reservándolas.

4- Agregar las hierbas picaditas y servir en cazuelitas o platos hondos, poniendo encima las carnes que se reservaron.

Picante de Cuy

Ingredientes:

2		Cuyes grandes y tiernos
1	Cuchta.	Pimienta molida
1	Cuchta.	Cominos molidos
1	Cuchta.	Orégano
1	Vaso	Chicha fuerte
2		Ajíes mirasol
2		Ajíes panca
2	Tazas	Caldo oscuro o de cubitos
100	Gramos	Maní
1/2	Litro	Aceite vegetal
8		Papas ushcupuro o amarillas
1/2	Kilo	Tomatillos "rara tomatillos"
1/4	Taza	Aceite de oliva
1	Taza	Harina de maíz

Preparación:

1- Limpiar y cortar los cuyes a lo largo, por la mitad.

2- Sazonarlos con sal, pimienta, cominos, orégano y la chicha de jora, marinando durante dos horas. Luego enharinarlos.

3- Poner a cocer la carne, en el aceite poco caliente y a fuego lento, durante media hora; luego subir al máximo el fuego para que se doren.

4- En olla aparte, freír en poco aceite, los ajos finamente picados, agregando los ajíes tostados y molidos, pimienta, cominos, el caldo y el maní tostado y molido.

5- Sacar, sin destrozar, los huesos grandes de los cuyes y bañar estos con la salsa de maní. Acompañarlos de papas doradas y tomatitos pelados y sazonados con sal, pimienta y aceite de oliva.

Picante de Kushuru

Ingredientes:

600	Gramos	Kushuru
400	Gramos	Papas ushcupuru o amarillas
50	Gramos	Ajos pelados
4		Ajíes amarillos frescos

2		Ajíes mirasol (amarillo seco)
1	Rama	Chincho o huacatay
2	Ramas	Perejil
1/2	Cuchta.	Pimienta recién molida
1/2	Taza	Leche evaporada
1		Quesillo curpae o queso fresco serrano

Preparación:

1- Lavar los kushurus y blanquearlos (darles un hervor).

2- Freír en la margarina los ajos finamente picados, agregándoles los ajíes molidos, (el mirasol soasado previamente).

3- Echarle el chincho entero, la leche y los kushuros.

4- Cuando haya dado un hervor, agregar las papas desmenuzadas el quesillo y el perejil picado. Servir de inmediato.

Pokti o Ají de Huevos

Ingredientes:

3		Ají mirasol
3		Ají panca
30	Gramos	Ajos pelados
2		Cebollas de rabo de la región
1/4	Taza	Aceite
1/2	Taza	Caldo oscuro o de cubito
2		Huevos
1		Quesillo curpae o
1/4	Kilo	Queso fresco serrano
1/4	Cuchta.	Pimienta y cominos

Preparación:

1- Freír en el aceite los ajos finamente picados, agregar los ajíes tostados y molidos, pimienta y cominos así como la parte verde de las cebollas cortadas a un centímetro.

2- Agregar un cucharón de caldo y dar un hervor para echar los huevos y el queso desmenuzado.

3- Servir en seguida sobre tajadas de papas sancochadas.

Puchero

Ingredientes:

600	Gramos	Pecho o malaya de res
600	Gramos	Carne de cordero
1/2	Kilo	Carne de chicharrón de cerdo
1		Cebolla chica
20	Gramos	Ajos pelados
2		Ajíes panca
1		Zanahoria
1/2	Kilo	Arracacha
1/2	Kilo	Papas
1		Col

Preparación:

1- Freír la cebolla y ajos finamente picados, agregando el ají panca cashpado (soasado) y molido.

2- Poner dos litros de agua y las carnes, dejando cocer durante dos horas. Luego de este tiempo agregar la zanahoria pelada y cortada, papas y arracachas peladas. Cuando estén casi cocidas agregar la col y sal a gusto hirviendo durante 15 minutos.

3- Servir con las carnes deshuesadas y con las papas, arracachas y col.

Queso Arrebozado

Ingredientes:

1/2	Kilo	Queso mantecoso de Chiquián o Cochabamba
2		Huevos
1	Taza	Harina de maíz
1/2	Taza	Aceite
1	Cuchta.	Orégano
2	Cuchdas.	Aceite de oliva

Preparación:

1- Cortar el queso en rectángulos.

2- Batir los huevos ligeramente con sal y pimienta.

3- Extender la harina en un plato.

4- Calentar el aceite en una sartén, pasar el queso sobre harina, luego por huevo y nuevamente por harina. Freír por ambas caras hasta que doren.

5- Acomodarlos en un plato o fuente, intercalando con tajadas de tomatillos pelados espolvoreados con orégano y un chorrito de aceite de oliva.

Queso de Rocoto

Ingredientes:

400	Gramos	Queso mantecoso
2		Rocotos rojos
50	Gramos	Mantequilla
8		Papas de regalo o amarillas

Preparación:

1- Sacar las venas y pepas a los rocotos y lavarlos bien en agua con sal, luego picarlos finamente.

2- Cortar el queso en tajadas finas

3- Colocar en un plato o fuente cubierta con mantequilla, las papas sancochadas en rodajas, cubriendo con el queso y salpicando con los rocotos picados.

4- Gratinar en el horno caliente hasta que doren.

Rocro o Ajiaco de Ollucos

Ingredientes:

1	Kilo	Ollucos
300	Gramos	Papas ushcupuru o amarillas
50	Gramos	Ajos pelados
4		Ajíes amarillos frescos
2		Ajíes mirasol
1/2	Cuchta.	Pimienta molida
50	Gramos	Margarina
1/2	Taza	Leche evaporada
1		Quesillo curpae o fresco serrano
1	Rama	Chincho o huacatay
2	Ramas	Perejil

Preparación:

1- Lavar los ollucos y picarlos en juliana para ponerlos a cocer sin agua, a fuego lento, durante 20 minutos.

2- Poner a sancochar las papas en agua con sal.

3- Freír en margarina los ajos finamente picados, agregar los ajíes amarillos y mirasol molidos, una rama de chincho y la leche.

4- Echar los ollucos cocidos y darles un hervor, enseguida las papas peladas y desmenuzadas con la mano así como el quesillo también desmenuzado.

5- Espolvorear perejil picado sal y pimienta.

Shacteo de Carnes

Ingredientes:

800	Gramos	Chuleta de cerdo en un solo trozo
1	Kilo	Pechuga de gallina
800	Gramos	Churrasco largo en un solo trozo
1/2	Cuchda.	Pimienta recién molida
1/2	Cuchda.	Cominos
50	Gramos	Ajos pelados
2	Tazas	Caldo oscuro o de Cubitos
2	Vaso	Vinagre de chicha
3		Ajíes panca
2		Ajíes mirasol
1/2	Cuchta.	Palillo
150	Gramos	Queso fresco serrano

7		Huevos
1/2	Taza	Harina de maíz
2		Rocotos
1/2	Vaso	Vinagre rojo
1/2	Taza	Harina de trigo
1	Cuchda	Mantequilla
2	Tazas	Aceite vegetal
8		Papas de regalo o amarillas

Preparación:

(Las carnes se pueden hacer sancochadas u horneadas)

1- Sazonar las carnes con sal, pimienta, cominos y un poco de ajos molidos, así como con un vaso de vinagre de chicha dejando marinar por media hora.

2- Ponerlas en una asadera enmantecada y con el jugo de la marinada. Hornear durante dos horas agregando caldo poco a poco.

Queso Amarillo:

3- Batir un huevo ligeramente y mezclarlo con 2 cucharadas de agua, el palillo, sal, pimienta y un ají soasado y molido, mezclando bien.

4- Sumergir el queso cortado en cuatro tajadas en esta preparación y luego pasarlo por la harina de maíz.

5- Freír las tajadas de queso en un poco de aceite.

Buñuelitos:

6- Poner 3/4 de taza de agua en una olla con la mantequilla y cuando rompa a hervir echar de golpe la harina de trigo moviendo bien con cuchara de madera.

7- Dejar enfriar un poco y agregar dos huevos, uno por uno, batiendo bien después de cada adición.

8- Calentar aceite para freír los buñuelitos por cucharaditas.

Huevos Estrellados:

9- Freír en un poco de aceite los ajos que quedan, el ají panca tostado y molido y los rocotos -sin pepas ni venas y hervidos en abundante agua con sal y vinagre rojo, luego molidos.

10- Agregar 1/2 taza de vinagre de chicha y media taza de caldo, sal y pimienta.

11- Sobre esta salsa romper cuatro huevos, uno por uno, sacándolos con la yema líquida.

12- Servir de la siguiente manera:

Las carnes cortadas en tajadas, una porción de queso amarillo, unos cuantos buñuelitos, un huevo con su salsa y dos papitas de regalo sancochadas.

Shacue de Habas, Arvejas o Quinua

Ingredientes:

6	Cuchdas.	Harina tostada de habas o arvejas o quinua
1	Litro	Caldo claro de pollo o res
1		Cebolla de rabo regional o cambray (china)
4	Cuchdas.	Mantequilla
1		Queso curpae o fresco serrano
2		Huevos
20		Hojas de patou (mastuerzo)
2	Tajadas	Pan de molde o pan de la región

Preparación:

1- Disolver la harina en caldo frío o agua.

2- Saltear las cebollas finamente picadas en dos cucharadas de mantequilla, agregar el caldo y cuando esté hirviendo echar la harina.

3- Dejar que espese para agregar los huevos ligeramente batidos y el queso desmenuzado.

4- Cortar el pan en daditos y tostarlos o freírlos en mantequilla.

5- Servir el shacue con hojas enteras de patou y pan tostado y, si desea, queso parmesano espolvoreado.

Tamales Huancas

Ingredientes:

1/2	Kilo	Maíz blanco pelado
250	Gramos	Manteca de cerdo
6		Huevos
1	Cuchda.	Anís
1	Copa	Pisco
400	Gramos	Chuleta de cerdo sin hueso
3		Ajíes mirasol
1/2	Cuchda.	Pimienta recién molida
250	Gramos	Aceitunas de botija chicas
150	Gramos	Pasas
100	Gramos	Maní
2	Paquetes	Pancas de choclo
1	Ovillo	Pabilo

Preparación:

1- Remojar el maíz durante dos días, sacarle la puntita y molerlo bien fino.

2- Cortar la carne de cerdo en trozos, sazonándola con sal, pimienta, ajos molidos y ají tostado (*cashpado*) y molido. Saltearla en un poquito de manteca y agregarle agua que la cubra, haciéndola cocer hasta que esté blanda.

3- Poner en un tazón el maíz molido y agregarle una taza del caldo de la cocción del cerdo, sal, anís, la manteca y tres huevos. Amasar durante media hora hasta que la masa haga ojos (globitos) y agregar el pisco amasando un poco más.

4- Armar los tamales colocando sobre las pancas un poco de masa, ahuecándola para poner un trozo de carne, unas pasas, huevo duro y una aceituna. Cerrar envolviendo con varias hojas y atando fuertemente con pabilo.

5- Poner en el fondo de una olla los marlos (corontas), pancas y agua hasta el borde de las corontas. Colocar los tamales verticalmente y cubrirlos con más pancas, tapar bien la olla y cocer durante cuatro horas.

Tamales Huaracinos

Ingredientes:

1	Kilo	Mías pelado
400	Gramos	Manteca de cerdo

4		Huevos
6		Yemas de huevo
150	Gramos	Almendras
1/2	Cuchda.	Cominos
1/2	Cuchda.	Pimienta
1	Copa	Pisco
1	Kilo	Chuleta de cerdo sin hueso
50	Gramos	Ajos pelados
4		Ajíes mirasol
1/2	Taza	Vinagre de borra (Chicha)
2	Paquetes	Hojas de achira
1/2	Cuchda.	Anís en grano
1	Ovillo	Pabilo o de totora
1/2	Kilo	Aceitunas negras.

Preparación:

1- Remojar el maíz durante 24 horas. Luego, escurrirlo para sacar el rabito, cambiar el agua y seguir remojando hasta el otro día.

2- Moler el maíz en el moledor de granos o batán.

3- Agregar la manteca, sal, almendras tostadas y molidas, yemas, el anís remojado en un poco de agua hirviendo, sal y pimienta. Amasar bastante hasta que la masa reviente, entonces agregar el pisco y volver a amasar.

4- Para hacer el Jigote o relleno. Cortar la carne de cerdo en trozos chicos, sazonarlos con sal, pimienta, cominos, ají tostado y molido, ajos molidos y vinagre de chicha. Freír la carne, agregarle el caldo y dejar que cocine hasta que este blanda.

5- Sumergir en agua hirviendo las hojas de achira para suavizarlas.

6- Armar los tamales poniendo un poco de masa sobre una hoja, enseguida poner la carne, un trozo de huevo duro y una aceituna, envolver con varias hojas cruzadas para que quede bien cerrado.

7- Colocar en el fondo de una olla las corontas de maíz o marlo, encima hojas de achira para colocar los tamales en forma vertical. Echar agua hasta el borde de las corontas, tapar y cocerlos durante cuatro horas agregando el agua necesaria.

DULCES



Alfajores de Maicena

Ingredientes:

9	Cuchdas.	Maicena
3	Cuchdas.	Harina
3		Yemas de huevo
1/2	Cuchta.	Sal
4	Cuchdas.	Azúcar

Preparación:

1- Batir las yemas con la sal y azúcar hasta que espesen y formen cordón.

2- Cernir la maicena y harina y mezclarlas con las yemas. Amasando bien hasta que no se pegue la masa.

3- Estirar con el rodillo hasta que quede algo fina, cortando entonces círculos. Hornearlos a 180 grados hasta que doren. Rellenarlos con manjar blanco de yemas.

Bizcochuelo de Ajonjolí

Ingredientes:

10		Huevos
10	Cuchdas.	Azúcar blanca
10	Cuchdas.	Chuño
50	Gramos	Ajonjolí
1	Copa	Pisco
1	Pliego	Papel manteca

Preparación:

1- Batir los huevos, clara y yema juntas, hasta que levanten y formen picos.

2- Agregar el azúcar, cucharada por cucharada, sin dejar de batir.

3- Entonces agregar el pisco, gota a gota.

4- Retirar de la batidora para echar el chuño a través de un cernidor mezclando con cuchara de palo muy suavemente de adentro hacia afuera.

5- Colocar en un molde mediano, engrasado y forrado con papel manteca. Espolvorear con el ajonjolí.

6- Hornear a 180 grados hasta que esté firme.

Dulce de Cuñas de Membrillo

Ingredientes:

10		Membrillos
1	Kilo	Azúcar
2	Rajas	Canela en rama

Preparación:

1- Lavar y cortar los membrillos sin las pepas en gajos o cuñas delgadas.

2- Colocar en una olla gruesa los membrillos, el azúcar, canela y agua que los cubra.

3- Hervir sin mover hasta que tome punto de hilo flojo. Servir bien frío. Las cuñas de membrillo deben quedar enteras.

Fachendas

Ingredientes:

250	Gramos	Harina
120	Gramos	Manteca
2	Cuchdas.	Canela molida
1/2	Cuchta.	Sal
4	Cuchdas.	Leche evaporada
1/2	Taza	Azúcar blanca
4		Yemas de huevo

Para el Baño:

1/2	Taza	Harina
1/4	Taza	Canela molida
1/2	Taza	Azúcar en polvo

Preparación:

1- Mezclar la leche con el azúcar, sal y las yemas, batiendo hasta que estén bien unidos.

2- Poner en el tazón de la batidora un poco de harina mezclada con la canela y una cucharada de manteca, batiendo bien hasta que blanqueen, agregar un poquito de la leche mezclada y seguir batiendo.

3- Ir agregando al batido, poco a poco, los ingredientes que deben quedar blanqueados antes de cada adición.

4- Cuando se haya mezclado el total de los ingredientes, estirar suavemente la masa y cortar figuras muy pequeñas (rombos, círculos, rosquitas, etc.) y luego hornearlas hasta que doren.

5- Para el Baño, poner la harina en una sartén y tostarla a fuego lento hasta que dore, sacarla a un tazón y mezclarla con la canela y azúcar en polvo. Revolcar las fachendas, estando calientes, en el baño hasta que queden bien cubiertas.

Manjar Blanco de Yemas

Ingredientes:

3	Litros	Leche fresca pura
800	Gramos	Azúcar blanca
10		Yemas de huevo
1	Cuchda.	Canela en polvo

Preparación:

1- Es necesario usar un perol u olla de cobre para que el manjar no se corte, o poner en una olla gruesa de aluminio un alambre de cobre electrolítico (de luz). Poner en la olla la leche con el azúcar moviendo constantemente con cuchara de palo hasta que espese.

2- Probar echando una gota en un platito, si no corre está a punto. Entonces agregar las yemas batidas con un poquito de leche caliente. Dejar en el fuego hasta que vuelva a espesar.

3- Colocar en una dulcera espolvoreando con la canela.

Pan de Maíz o Maicillos

Ingredientes:

16		Huevos
1/2	Kilo	Azúcar blanca
2	Cuchdas.	Manteca
1	Kilo	Harina de maíz o Maicena
2	Copas	Pisco

Preparación:

1- Batir diez huevos enteros más seis yemas hasta que levanten y estén bien espesos. Agregar entonces el azúcar, poco por poco, batiendo constantemente, luego el pisco lentamente, así como la manteca derretida y fría.

2- En seguida, agregar la harina bien cernida, la que absorba la masa, que debe quedar algo suelta.

3- Sobar bastante hasta que no se pegue. Tapar y guardar por unas horas.

4- Hacer un rollo y cortar círculos y luego hacer bolitas, que se aplastan un poco y se les hace un corte en cruz.

5- Dejar reposar 10 minutos y hornear a 180 grados por 20 minutos.

Rosquitas de Manteca

Ingredientes:

1/2	Kilo	Harina sin preparar
300	Gramos	Manteca
2	Cuchdas.	Sal de mesa
4	Cuchdas.	Azúcar
1	Cuchda.	Anís en grano
2	Cuchdas.	Ajonjolí

Preparación:

1- Hervir 3/4 de taza de agua con el anís y agregarle el azúcar. Dejar que enfríe y refrigerarla.

2- Cernir la harina con la sal y agregarle la manteca bien fría, cortándola con dos cuchillos hasta que quede como avena.

3- Entonces echar el agua con anís bien fría y el ajonjolí, mezclando rápidamente sin amasar mucho.

4- Estirar la masa y hacer cordones que se tuercen de a dos, para hacer las rosquitas.

5- Hornear a 180 grados hasta que doren.

Voladores

Ingredientes:

2	Tazas	Harina sin preparar
10		Yemas de huevo
1	Copa	Pisco
1/2	Taza	Azúcar en polvo
2	Tarros	Leche evaporada
2	Tazas	Azúcar blanca

Preparación:

1- Batir las yemas hasta que estén bien espesas y formen cordón.

2- Echar entonces el pisco, gota a gota, mientras se sigue batiendo.

3- Retirar de la batidora y mezclar con la harina que pida la masa, (no debe quedar seca) trabajándola hasta que forme ojos. (Globitos)

4- Estirar la masa con el rodillo dejándola algo fina y cortar discos de 0.05 a 0.08 centímetros.

5- Colocar en una chapa y poner a hornear a 180 grados durante 10 minutos.

6- Hacer Manjar blanco con la leche evaporada y la azúcar blanca. 7- Armar los voladores rellenando dos tapas con manjar blanco y espolvorear azúcar en polvo.

COCINA DE LA SELVA - Región Rupa-Rupa y Omagua

Ají de cocona

Ingredientes:

4		Cocona (hervirla)
6		Ajíes amarillos
6	Dientes	Ajo
½	Taza	Aceite vegetal
		Sal, Pimienta negra

Preparación:

Cocer la cocona, saltear el ají sin pepas con los ajos enteros y licuar con aceite, sal y pimienta. Licuar todo.

Allpa Poroto Allpi

Ingredientes:

1/2	Kilo	Frijoles allpa poroto (regionales)
200	Gramos	Maní
1/4	Kilo	Papada de cerdo
5		Hojas de yuca o de col negra
1	Cuchada.	Manteca
4		Cebollas regionales
50	Gramos	Ajos pelados
50	Gramos	Ají panca molido

Preparación:

1- Remojar los frejoles la víspera y ponerlos a cocer con el aderezo.
2- Hacer el aderezo con la papada picada, ajos majados y cebolla finamente picada y ají.
3- Cuando los frejoles estén blandos, agregar el maní molido.
4- Echar las hojas picadas y servir caliente.
5-



Cecina

Ingredientes:

2	Kilos	Carne de Chuleta de cerdo
5	Kilos	Sal gruesa de cocina
4	Ramas	Hojas de naranjo o limón

Preparación:

1- Cortar la carne para adelgazarla como un bistec

2- Cubrirla con sal durante una noche (en refrigeración)

4- Poner una parrilla alta con hojas de naranjo, colocar la carne y prender un fuego bajo para ahumarla lentamente durante 3 a 4 horas.



Cecina con Tacacho

Ingredientes:

½	Kg.	Cecina de la selva
8		Plátano verde (bellaco)
1/2	Kilo	Carne para chicharrón
1/2	Kilo	Grasa de cerdo
1	Atadito	Sachaculantro
4		Plátano de la selva maduro mediano (bellaco)
1		Lechuga rosa
½	Kg	Cebollas
8		Ají limo
8		Limón

Preparación:

1- Pelar los plátanos y cocerlos a la parrilla, luego majarlos (se pueden cocer en manteca).

2- Agregarles la manteca y los chicharrones picaditos, formar bolas.

3- Asar a la parrilla la cecina y servirla cortada acompañada de tacacho. Espolvorear con culantro picado.

4- Servir con chifles y ají de cocona.

5- Servir con Ají de Cocona

Chapu

Ingredientes:

1	Plátanos maduros
2 1/2	Litros de agua

Preparación:

1- Asar los plátanos con cáscara en las brasas.
2- Pelarlo y colocarlo con el agua, licuarlo.
3- Se toma como refresco.

Ensalada de callampas

Ingredientes:

40		Callampas blancas (hongos)
1		Cebollas regionales
2		Limones
4		Tomates
2		Misqui uchu (ají regional)
1/4	Cuchta.	Pimienta

Preparación:

1- Cocer las callampas durante 10 minutos,
2- Cortar las cebollas en pluma, lavarlas y mezclarlas con el mishqui uchu picado, jugo de limón, sal y pimienta.
3- Mezclar todo y adornar con tomates en rodajas.

Ensalada de Chonta

Ingredientes:

2		Chontas medianas
2		Limones
3		Tomates regionales
3		cebollas regionales
1/2	Cuchda.	Pimienta molida
1/4	Taza	Aceite

Preparación:

1- Sacar el corazón de la chonta y picarla en tiras
2- Picar el tomate y las cebollas en pluma.
3- Sazonar con jugo de limón, sal, pimienta y aceite.

Ensalada de Sacha Papa

Ingredientes:

2		Sachapapas
2		Cebollas regionales
4		Misqui uchu
4		Tomates regionales
1/2	Cuchda.	Pimienta
3		Limones
1/4	Taza	Aceite

Preparación:

1- Cocer las sachapapas, pelarlas y picarlas.
2- Picar las cebollas en pluma y los mishqui uchu.
3- Sazonar con sal, pimienta, jugo de limón y aceite.
4- Mezclar todo.

Inshicapi

Ingredientes:

2	Kilo	Gallina
100	Gramos	Maní crudo
1		Choclos
1		Apio
1		Poro
1		Zanahoria
1/4	Kilo	Zapallo
1/2	Kilo	Yucas
1	Cuchda.	Orégano
4	Atados	Sachaculantro
1	Atadito	Ciboulette
2		Limón

Preparación:

1- Cocer la gallina con apio, poro, zanahoria y zapallo hasta que esté blanda.

2- Colar y agregar las yucas picadas en dados y el orégano. Una vez las yucas estén cocidas, agregar el maní pelado y molido junto con el choclo. Dejar cocer hasta que espese, agregar el culantro picado en *brunoise*.

Decorar con ciboulette y rodajas de limón.



Juane

Ingredientes:

1 1/2	Kilos	Gallina o pollo
1	Kilo	Arroz
1	Litro	Fondo oscuro
100	Gramos	Ajos pelados
1	Cuchda.	Orégano seco
2		Cebollas regionales
1/4	Kg.	Palillo fresco
1/4	Kg.	Manteca
10		Huevo
3	Hojas	Laurel
1	Cuchda.	Pimienta negra
1	Cuchda.	Cominos
10	Atados	Sachaculantro
10		Ajíes verdura dulces
1/4	Kilo	Aceitunas
20	Hojas	Bijao
½	Kg.	Tomate (rallado o mondado)

Preparación:

1- Hacer arroz, friendo ajos en un poco de manteca, agregar el fondo y cuando hierva, el arroz.

2- Cortar la gallina, sazonarla con sal, pimienta y cominos, sellar las presas y agregar los ajos y cebollas cortadas en *brunoise*, luego el palillo picado, tomate, laurel, orégano, culantro picado y ají verdura cortado en juliana, mojar con fondo y cocer, hasta que la carne esté suave.

3- Retirar las presas y mezclar con el arroz, agregar ocho huevos batidos y mezclar bien.

4- Colocar el arroz sobre una hoja de bijao y ponerle al centro una presa de gallina, huevo duro y aceitunas, atar fuertemente.

5- Poner a cocer sobre una parrilla de cañas puestas en la olla con poca agua durante 40 minutos. Servir con salsa criolla.

Paiche Loretano Entomatado

Ingredientes:

1/2	Kilo	Paiche seco
1/2	Kilo	Cebollas
5		Ajíes verdura dulces
1		Pimiento grande
1/2	Kilo	Tomates
20	Gramos	Ajos pelados
1/2	Cucharada	Cominos molidos
1/4	Cucharada	Pimienta molida
3		Hojas de laurel
1	Kilo	Papas amarillas
1/2	Taza	Aceite

Preparación:

1- Remojar el paiche por lo menos 2 horas y lavarlo, luego cortarlo en trozos grandes.
2- Freír en el aceite los ajos y cebolla hasta que estén bien sudados, agregar los tomates, laurel y los ajíes picados, sal, pimienta y cominos.
3- Agregar fondo y el paiche; dejar cocer durante 20 m.
4- Soasar los pimientos y cortarlos agregándolos,
5- Servir con papas sancochadas

Patarasca de Pescado

Ingredientes:

20		Sardinas
4	Ramos	Sacha culantro
20	Gramos	Ajos
1/2	Cucharadita	Pimienta
4		Cebolla china
6		Hojas de bijao
1/2	taza	Aceite
4		Limones
2		Plátanos verdes

Preparación:

1- Limpiar los pescados y hacerles pequeños cortes y sazonarlos con sal, pimienta, ajos majados, aceite y jugo de limón.
2- Poner los pescados en las hojas blanqueadas y envolverlos bien.
3- Asarlos a las brasas y servirlos con plátanos sancochados.

Rumu Juane

Ingredientes:

1/2	Kilo	Paiche seco
1 1/2	Kilos	Yucas
2	Unidades	Cebollas de rabo
3	Unidades	Tomates regionales
50	Gramos	Ajos pelados
6	Ramitos	Sacha culantro
10	Unidades	Ají dulce
2	Unidades	Raíz de palillo
1/2	Cucharada	Orégano
1/2	Cucharada	Cominos molidos
1/2	Cucharada	Pimienta molida
1/2	Litro	Fondo (caldo) claro
100	Gramos	Manteca
12	Hojas	Bijao

Preparación:

1- Pelar y rallar la yuca, ponerla en un colador y echarle agua para sacar la fécula.
2- Freír en la manteca los ajos majados y la cebolla cortada en *brunoise* (fina), agregar los tomates pelados y picaditos, así como el palillo rallado, cominos y pimienta.
3- Agregar el laurel, orégano, sacha culantro picado y el caldo, dar un hervor y echar el paiche remojado y cortado en trozos grandes cociendo durante 5 minutos.
4- Sacar el paiche y reservarlo.
5- Agregar a la salsa la yuca y dejar atamalar.
6- Poner en cada hoja de bijao un poco de masa y rellenar con el paiche, amarrar y cocer al vapor.

Salchichas de Tarapoto

Ingredientes:

2	Kilo	Carne de cerdo (Pierna)
1	Kilo	Carne de panceta de cerdo
1	Cucharada	Pimienta molida
2	Cucharadas	Cominos molidos
200	Gramos	ajos pelados
2	Cucharadas	Sal
400	Gramos	Manteca
4	Cucharadas	Achiote
100	Gramos	Ají panca molido
1	Kilo	Tripas delgadas
10	Gramos	Sal de nitro
100	Mililitros	Vinagre de vino

Preparación:

1-Picar la carne y sazonarla con sal, pimienta, cominos, ají, ajos molidos, vinagre y sal de nitro. Marinar 2 horas
2- Moler la carne y agregar la manteca coloreada con los granos de achiote (calentar un poco de manteca con el achiote) colocándolo en tripas delgadas con ayuda de una manga pastelera.
3- Para consumir se fríe en fritura profunda

Timbuche

Ingredientes:

20		Sardinas de río “Sapamaman”
2		Ajíes
10	Gramos	Ajos pelados
3		Cebollas de rabo regionales
1	Ramito	Sacha culantro
3		Limones
1	Kilo	Yucas.

Preparación:

1- Limpiar los pescados y sazonarlos con sal pimienta y jugo de limón.
2- Ponerlos a cocer en 2 litros de agua, cebollas, ajíes y culantro picados finamente.
3- Servir con yuca sancochada.

DULCES

Chapana

Ingredientes:

1	Kilo	Yucas
1	Tapa	Chancaca
1/2	Taza	Azúcar
100	Gramos	Pasas
100	Gramos	Mantequilla
1	Paquete	Pancas de choclo

Preparación:

1—Pelar y rallar las yucas, ponerlas en un tazón grande con agua y pasarlas por una etameña (colador fino) para extraer la fécula...
2- Picar la chancaca y ponerla en una olla con canela, clavo, azúcar y dos tazas de agua, hacer una miel de medio punto.
3- Agregar las pasas y la mantequilla así como la yuca que se mueve hasta que esté cocida,
4- Envolver en las pancas que se amarran bien apretadas con totora.
5- Ponerlas a cocer en baño maría durante media hora.

Ñutos

Ingredientes.

1/2	Kilo	Harina de yuca
150	Gramos	Manteca
150	Gramos	azúcar
5	Huevos	
30	Gramos	Canela molida

Preparación:

5- Batir el azúcar con la manteca, agregar las yemas y luego la harina mezclada estirando bien

6- Hacer las bolitas y hornear.

Rosquetes

Ingredientes:

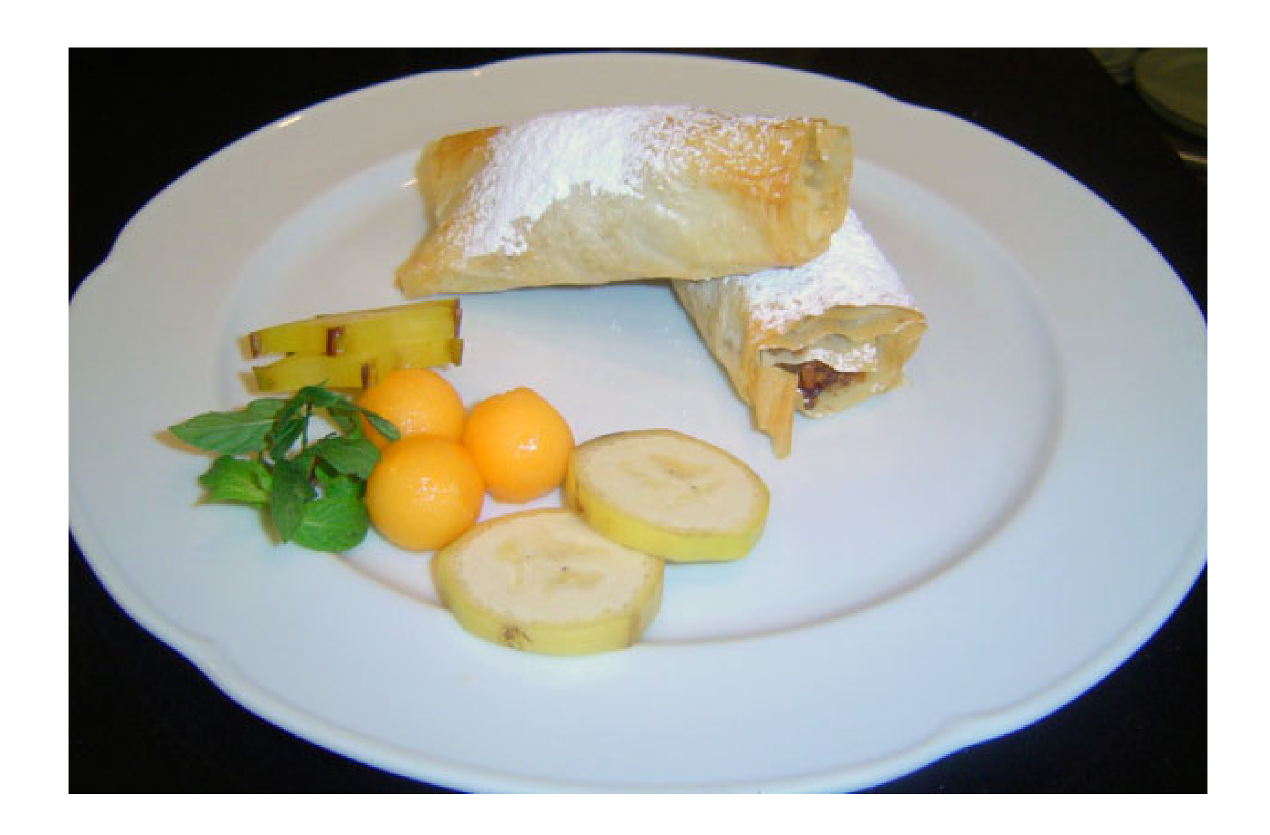
1 1/2	Kilo	Almidón de yuca
8		Huevos
1/4	Kilo	Manteca
1	Chda.	Sal

Preparación:

1- Mezclar la harina de yuca con la sal y la manteca, agregar los huevos y amasar.

2- Estirar la masa y hacer tiras para formar rosquetes.

3- Poner agua en una olla y cuando hierva echar los rosquetes, sacarlos con una espumadera y ponerlos al horno en latas engrasadas hasta que doren.



Strudel de Pozuzo

Ingredientes:

1/2	Paquete	Masa phyllo fresca

Relleno:

6		Plátanos bien maduros de seda
1		Limón
2	Cucharadas	Mantequilla con sal
1/2	Taza	Azúcar blanca
2	Cucharadas	Canela en polvo
100	Gramos	Pasas rubias
100	Gramos	Galletas de vainilla
1/2	Taza	Azúcar en polvo
1	Atado	Menta
200	Grms.	Carambola (decoración)
1		Papaya chica (1 Kg)

Preparación:

1- Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas de dos centímetros.

2- Calentar en una sartén la mantequilla y saltear los plátanos, espolvorear el azúcar y ponerlos sobre la masa; esparcir las pasas, canela y galletas molidas.

3- Cortar rectángulos de masa y pintarlos con mantequilla derretida, poner tres, uno sobre otro, enrollar y hornear a 180º C. hasta que estén dorados.

3- Servir espolvoreando con azúcar en polvo.

Masa philo o de strudel

1/2	Kilo	Harina panadera
		Agua caliente con sal.

Preparación:

1- Poner la harina en un tazón y agregarle el agua caliente necesaria para hacer una masa suave.

2- Poner en la mesa de trabajo una servilleta de algodón prendida con clavitos y estirar la masa tan fina como un papel.

GLOSARIO DE TÉRMINOS CIENTÍFICOS

A

Achiote (Bixa orellana)
Achira (*Canna indica*)
Aguaje (*Mauritia flexuosa*)
Aguaymanto (*Physalis peruviana*)
Ají (*Capsicum sp*)
Ají Amarillo (*Capsicum baccatum*)
Ají arnaucho (*Capsicum conicum Mey*.)
Ají charapilla, misquiucho o mono (*Capsicum frutescens*)
Ají limo (*Capsicum sinense*)
Ají mirasol (*Capsicum baccatum*) amarillo seco
Ají mocherito (*Capsicum sinense*)
Ají panca (Capsicum baccatum) rojo seco

Al *dente*	Expresión italiana (literalmente –al diente-) que designa el grado justo de cocción de la pasta alimentaria
Algarrobina	Jarabe concentrado de algarroba (*Prosopis pallida*)
Algodón	(*Gossypium barbadense*)
Almeja	(*Semele solida*)
Alpaca	(*Lama vicugna f. pacos*)
Alverja	Arveja, guisante (*Pisum sativum L. var. Sativum*)
Anchoveta	(*Engraulis rigens*)

B

Bonito	(*Sarda orientalis*)
Bijao	(*Calathea lutea*)

C

Caballa	(*Scomber japonicus*)
Cabinza	(*Isacia conceptionis*)
Cabrilla	(*Paralabrax humeralis*)
Cacao	(*Theobroma cacao*)
Cachema o Ayanque	(*Cinoscion analis*)
Caigua	(*Cyclanthera pedata*)
Caimito	(*Pouteria caimito*)
Calabaza	(*Cucurbita ficifolia*)
Camarón	(*Cryphiops Caementarius*)
Camote	(*Ipomoea batatas*),
Camu camu	(*Myrciaria dubia [H.B.K.] McVaugh*)
Cangrejo de manglar (Tumbes)	(*Ucides occidentales*)
Cangrejo violáceo de mar	(*Platyxanthus orbignyi*)
Cangrejo común	(*Carcinus maenas*)
Cañihua	(*Chenopodium pallidicaule*)
Capulí	(*Prunus serotina var. Capulí [cav.] Mc Vaugh*)
Caracol de mar	(*Thais chocolata*)
Castaña	(*Bertholletia excelsa*)
Cebolla Cambray (Chinas)	(*Allium cepa var. Aggregatum*)
Ciruela del fraile	(*Bunchosia armenaica*)
Coca	(*Erythroxylum coca*)
Coco chileno	(*Jubaea chilensis*)
Cojinova	(*Gin hirasu*)
Conchas de Abanico	(*Argopecten purpuratus*)
Concha negra	(*Anadara tuberculosa*)
Congrio	(*Conger conger*)
Corvina	(*Argyrosomus regius*)
Corvina dorada	(*Sciaena gilberti*)
Cushuro o murmunta	Alga (*Nostoc commune*)

Chancaca	Tableta hecha con la miel que se obtiene de la caña de azúcar
Chancay	(Especie de bizcocho dulce de ese lugar Chancay, Huacho, Lima)
Chanque o Tolina	(*Concholepas concholepas*)
Chicha de jora	Chicha hecha con maíz germinado
Chifles	(Hojuelas fritas de plátano verde norteño Bellaco – *Musa spp*)
Chincho	(*Tagetes elliptica*)
Chirimoya	(*Annona cherimolia*)
Chisco	Tomate (*Lycopersicon pimpinellifolium*)
Chita	Sargo (*Diplodus sargus*)
Chochoca	Harina de maíz amarillo. En la Sierra Norte se utiliza el maíz amarillo denominado morocho.
Choro	(*Aulacomya ater*)
Chuño (Harina de)	Fécula de papa deshidratada

D

Dorado común (Perú)	(*Coriphaena hippurus - Linnaeus*)

F

Frijol chiclayo o Caupí	(Vigna unguiculata)
Frijol o ñuña	(*Phaseolus vulgaris*)

G

Gamitana	(*Colossoma macropum*)
Granadilla	(*Passiflora liguralis*)
Guanábana	(*Annona muricata L.*)
Guayaba	(*Psidium guajava*)
Guindón o Ciruela pasa	(*Prunus domestica* L.)
Guitarra, Guitarra del Pacífico, Perú	(*Rhinobatos planiceps [Garman*])

H

Huacatay	(*Tagetes minuta*)

J

Jícama	(*Pachyrrhizus ahipa*),
Jora	(*Maíz germinado seco*)
Jurel	(*Trachurus sp*)

L

Langostino	(*Penaeus (Litopenaeus) vannamei*)
Lapa	(*Fisurella spp*)
Lenguado común	(*Solea solea, Solea vulgaris*)
Liza o Lisa, Mújol o Mugil	(*Mugil cephalus linnaeus, 1758*)
Loche	(*Cucurbita moschata*)
Lorna	(*Sciaena deliciosa*)
Lúcuma	(*Pouteria lucuma*)
Lulo o naranjilla	(*Solanum quitoense*)
Llama	(*Lama guanicoe f. glama*)

M

Maca	(*Lepidium meyenii*)
Macha	(*Mesodesma donacium*)
Machete	(*Ethmidium maculatum*)
Maicena	Fécula de maíz
Manjar blanco	Dulce de leche
Mamey	(*Mammea americana L*.)
Maracuyá	(*Passiflora edulis*)
Marañón o Cashew	(*Anacardium occidentale*)
Marmaquilla (Hierba que duerme con La luna)	(Aqeratina sp.) Hierba silvestre con que se cubre la pachamanca
Maíz	(*Zea mays*)
Maíz morado	(*Zea mays purple var*.)
Maní	(*Arachis hipogea*)
Mashua	(*Tropaeolum tuberosum*)
Mastuerzo o Patou	(*Tropaeolum majus*)
Membrillo	(*Cydonia oblonga*)
Merluza	(*Merluccius gayi peruanus*)
Mero	(*Epinephelus sp*)
Mero murique o Mero negro	(*Mycteroperca xenarcha*)
Molle	(*Schinus molle*)
Muña	(*Minthostachys setosa [Briquet]*)

N

Naranja agria	(Citrus aurantium L.)
Naranjita china o Quinoto	(*Fortunella margarita Kumquat*)

O

Oca	(*Oxalis tuberosa*)
Ojo de uva	(*Hemilutjanus macrophthalmus*)
Olluco	(*Ullucus tuberosus*)

P

Pacae	(*Inga feuillei*)

Paico	(*Chenopodium ambrosioides*)
Paiche	(*Arapaima gigas*)
Palta	(*Persea americana*)
Pallar	(*Phaseolus lunatus*)
Pámpano	(*Trachinotus carolinus*)
Papa común	(*Solanum tuberosum*)
Papa amarilla	(*Solanum goniocalyx*)
Papaya	(*Carica papaya*)
Pato criollo o ñuñuma	(*Cairina moschata*)
Pejerrey de agua salada	(*Odonthesthes regia regia*)
Pepino dulce	(*Solanum muricatum*)
Pimienta de chapa	(*Pimienta dioica*)
Pimiento	(*Capsicum annuum*)
Piña	(*Ananas comosus*)
Pisco	Aguardiente peruano destilado de uva. Sus variedades son Mosto verde, Puro o quebranta, Italia y Acholado.
Pota	(*Dosidicus gigas*)
Pulpo	(*Octopus vulgaris*)

Q

Quihuicha	(*Amaranthus caudatus*)
Quinua	(*Chenopodium quinoa*)

R

Raya o Aguila marina peruana	(*Myliobatis peruvianus Garman*)
Róbalo o rodaballo	(*Scolphtalmus maximus*)
Raya (Tumbes, Perú)	(*Urotrigon spp*.)
Rocoto	(*Capsicum pubescens*)

S

Sábalo	(*Alosa alosa*)
Sachaculantro	(*Eryngium foetidum*)
Sachapapa	(*Dioscorea trifida*)
Sardina	(*Sardina pilchardus*)
Saúco	(*Sambucus peruviana*)
Sillao	Salsa de soya
Suche, pez	(Trichomycterus rivulatus)

T

Tabaco	(*Nicotiana tabacum*)
Taperiba o Mango-ciruelo	(*Spondia Cytherea*)
Tarhui	(*Lupinus mutabilis*)
Taruca	(*Hippocamelus artisensis*)
Tollo común	(*Mustelus whitneyi*)

Tollo mantequero	(*Carcharhinus falciformis*)
Tomate	(*Lycopersicon esculentum*)
Tomatito *chisco*	(*Lycopersicon pimpinellifolium*)
Tumbo	(*Passiflora mollissima*)

U

Uncucha	(*Xanthosoma sagittifolium [L.] Schott*)

Y

Yacón	(*Smallanthus sochifolius*)
Yuca	(*Manihot esculenta*)

Z

Zapallo italiano o Calabacín	(*Cucurbita pepo L.*)
Zapallo	(*Cucurbita maxima*)
Zarandaja	(*Lablab purpureus*)